

УДК 378.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Попкова Анна Евгеньевна

Студентка 2 курса факультета исторического и правового образования,
Волгоградский государственный социально-педагогический университет, кафедра
психологии профессиональной деятельности
(annapopkova16@mail.ru)

Аннотация

В статье рассматривается проблема подростковой школьной тревожности. Анализируется понятие тревожности и причины ее возникновения у современных подростков, представлены результаты практического исследования на выявление уровня и характера проявления тревожности у подростков. Даны рекомендации педагогам по работе с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности. Данное исследование в будущем может помочь с разработкой собственного руководства для педагогов и родителей по борьбе с такой проблемой.

Ключевые слова: школьная тревожность, подростки, тревога, тревожность, эмоции, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SCHOOL ANXIETY IN MODERN ADOLESCENTS

Anna E. Popkova

2nd year student of the faculty of historical and legal education,
Volgograd State Socio-Pedagogical University, Department of Psychology of Professional Activity
(annapopkova16@mail.ru)

ABSTRACT

The article deals with the problem of adolescent school anxiety. The concept of anxiety and the causes of its occurrence in modern adolescents are analyzed, the results of a practical study to identify the level and nature of the manifestation of anxiety in adolescents are presented. This study may help in the future with the development of recommendations for teachers and parents to combat this problem.

Keywords: school anxiety, teenagers, anxiety, anxiety, emotions, personal anxiety, situational anxiety.

Система образования всех стран и времён постоянно подлежит сильным изменениям. Последние десятилетия не стали исключением. Становится уже почти невозможно себе и подумать, чтобы образовательный процесс не сопровождали школьные педагоги и психологи. Они помогают ученикам и на ранних этапах искореняют возможное появление у ребёнка высокого уровня тревожности.

По этой причине проблема адаптации ребёнка к новым, современным образовательным требованиям, стандартам и условиям приобретает особое значение и даже выходит на первые позиции. В последние годы школьные психологи всё чаще сталкиваются с проблемой повышенной тревожности у детей и подростков. Привлечение внимание к данным вопросам объясняется негативными последствиями и проявлениями высокого уровня тревожности, включая в себя невротизацию личности детей школьного возраста, неспособность детей на сто процентов адаптироваться в школе.

Так как общение у подростков выходит на первостепенную позицию, оно играет важнейшую роль в формировании личности. Если же у подростка нет навыков в коммуникации, то он начинает испытывать грусть и недовольство самим собой. Подобные примеры подростков испытывают затруднения по ходу учебного процесса, сильно отстают, не успевают, что

приводит к частым конфликтам с учителями, родственниками, сверстниками, друзьями.

Американский психолог Кэррол Изард составил классификацию, разделяющая две эмоции: фундаментальную и производную. В понятие фундаментальные (базовые) он включил одиннадцать таких эмоции как: радость, печаль, гнев, отвращение, удивление, страдание (горе), волнение (интерес), презрение, смущение, стыд, вина. Оставшиеся он отнес к производным. Тревожность включена в эмоциональную сферу человека. Отражение существующей окружающей среды происходит посредством эмоций и чувств через форму переживаний. Эмоциональная сфера любого человека отображается, в общем и целом, в переживаниях разных форм чувств, например, стрессов, настроения, эмоций и так далее. Тревожность – достаточно сложное эмоциональное состояние, берущееся из совокупности базовых эмоций, как: страх, вина, гнев, интерес-возбуждение [6].

По добавлению клинического психолога Чарльза Спилбергера, при всем смысловом различии понятия «тревога», ученые зачастую употребляют его в двух основных значениях: как состояние и как свойство личности (тревожность). Но Спилбергер считает, что необходимо относить их к совершенно разным понятиям. По его мнению, в первом варианте понятие «тревожность» используется для описания болезненного, негативного эмоционального состояния, характеризующегося личными переживаниями личности, нахождении в ожидании неудовлетворительного варианта развития событий и напряжении. Человек оказывается в описанном состоянии в ситуации неопределенной опасности, угрозы (ожидание неприятной отрицательной оценки или агрессивной реакции, восприятие негативного отношения к самому себе или угрозы своей самооценке, престижу) и зачастую мотив неясен. Во втором случае тревожность подразумевает под собой черту личности, которая характеризуется достаточно устойчивой и постоянной склонностью человека воспринимать для себя угрозу в разных ситуациях и реагировать на нее мгновенным повышением состояния тревожности. Различные стрессы, влияющие на проявления тревожности, очень индивидуальны: человек с повышенной тревожностью воспринимает окружающий его мир как прямую угрозу или потенциальную опасность в значительно большей степени, чем слаботревожный человек [10].

Советский и российский психолог Рада Михайловна Грановская также считает состояние тревоги важным проявлением эмоций. Она считает, что тревога - реакция на ситуацию, которая представляет собой неопределенность и несет в себе возможные угрозы

и опасности. Другими словами, можно провести параллель с голодом. Человек при столкновении с опасностью может быть героем, который никого и ничего не боится, но в состоянии тревоги ощущать слабость и незащищенность. Страх и тревога - это реакция, происходящая вследствие опасности, но страх связан с видимой и реальной опасностью, в то время как при тревоге она скрыта и носит субъективный характер. Поэтому, реакция страха обычно равна уровню опасности, но при тревоге эта реакция импульсивна, потому что включает несуществующие угрозы [4].

Ситуативно-устойчивую тревожность исследователи характеризуют личностной и связывают с соответствующей чертой личности, имеющейся у человека («личностная тревожность»). Подразумевается устойчивая индивидуальная личностная характеристика человека, показывающая предрасположенность к страху и наличие его особенностей, которые можно выявить в восприятии большого количества разных ситуаций как угрожающих с последующей реакцией на это воздействие, которую невозможно предсказать. «Пуск» личностной тревожности, как предрасположенности, начинается с столкновения с раздражителями, которые человек оценивает, как опасные и представляющие угрозу его самооценке, достоинству и престижу.

Ситуативно-изменчивую тревожность называют ситуативной, а особенности личности, которая проявляет такую тревожность - «ситуативной тревожностью». Она возникает вследствие лично переживаемых эмоций: напряжения, страха, нервозности, растерянности. Это состояние представляет собой эмоциональную реакцию на стресс и подвергается изменчивости по динамике и интенсивности во времени.

Между обычными и тревожными детьми разница в том, что тревожные ощущают беспокойство и волнение тогда, когда угрозы нет. Они также имеют повышенную чувствительность. Почти все имеют проблемы с оцениванием себя, вследствие чего у них развиваются сомнения, и они всегда ожидают неприятные ситуации от окружающих людей, даже родителей. Чаще это проявляется у детей, чьи близкие люди (обычно родители) ставят перед ними цели, которые невозможно преодолеть. Тревожные дети склонны избегать деятельность, которая доставляет им хоть малейшую сложность, потому что очень переживают свой неуспех, из-за чего уровень их тревожности еще сильнее возрастает. [7]

Ниже представлены причины тревожности подростков.

1. Воспитание в семье

Факторы воспитания в семье, в первую очередь взаимоотношения между мамой и ребенком, в современности ставят как главную и «фундаментальную» причину беспокойства почти всеми учеными выделенной проблемы статьи, не зависимой от психологического направления, к которому они относятся. Данный фактор является иными словами уточнением в отношении к тревоге общего положения о роли родительско-детских отношений в развитии личности школьника, и, в том числе, причинах появления эмоциональных расстройств и неврозов. Об этих факторах взаимоотношений между ребенком и мамой с папой, воспитания в семье, специфичных в плане появления стойкого состояния тревожности у подростков, известно немного. Вопросы о влиянии особенностей семьи и особенностей воспитания в семье на состояние тревожности детей старшего и подросткового возраста разьединены, в преимуществе их можно увидеть в работах, которые затрагивают другие проблемы, как дополнительный признак.

Родители тревожных подростков подлежат опасениям и страхам чаще и беспокоятся, и волнуются больше, чем родители эмоционально благополучных. Помимо этого, родители тревожных подростков намного чаще, чем родители эмоционально благополучных, могут описать свое состояние раздражительным. Последнее представляется важным: коммуницируя с раздражительным взрослым ребенок подлежит чувству сильного

дискомфорта, который опирается на чувстве вины. Практически всегда ребенок не способен понять причину этой вины. Читая многочисленные работы исследователей, можно выдвинуть утверждение, что это беспокойство приводит к сильному, «необоснованному» страху [2].

Делая вывод из вышесказанного, можно выделить следующие важные пункты о значении семьи в формировании тревожности у подростков:

- Родители и все остальные близкие родственники обязаны давать поддержку ребенку, поскольку огромную роль представляет собой положительная обстановка дел дома.

- Уважение и помощь со стороны семьи напрямую способствуют успешности в образовательном процессе, увлечениях и т.д. ребенка. Если сравнивать подростков, у которых есть поддержка и ребят, у которых таковой не имеется, то у первых благодаря этому результативность и желание стремиться к чему-то большему у школьника проявляется автоматически, неосознанно.

- Подростки, имеющие хорошие отношения с родными, благодаря благополучному эмоциональному состоянию, не подлежат столкновению с проблемой коммуникации с одноклассниками, друзьями, учителями. [3]

2. Успешность в школе

Во влиянии тревожного состояния на успеваемость в школе проявляются общие закономерности влияния тревожного состояния на успеваемость. Мы знаем, что регулярная тревожность способствует успеху в простой для человека деятельности и мешает в сложной. К тому же связи между тревожностью и успеваемостью, определяемые нынешними оценками, не выявлено. Но обнаружено это при анализе субъективного отношения подростка к своей успеваемости. У эмоционально благополучных детей удовлетворенность или неудовлетворенность успеваемостью находится в зависимости от оценки, поставленной учителем. Детей с повышенной тревожностью же обычно не устраивает своя успеваемость вне зависимости от отметок. Свои отметки тревожные дети объясняют различными причинами: от «несправедливого» педагога до «случайной» четверки или пятерки. Главное же значение имеет последующее отношение близких к этой отметке; и также восприятие оценок как отношения к себе педагога. [11]

3. Отношения с родителями

Хочется сказать, что страх быть разочарованием для своих родителей, не оправдать их ожиданий, «быть позором семьи» является одним из самых встречаемых страхов подростков. У родителей тревожных учащихся, на самом деле, точно также есть сильные страхи, которые связаны с личной неумелостью, некомпетентностью, боязни, что ребенок узнает и о них и даже переймёт. Всё это доказывает важность успеваемости как фактора, который влияет хотя бы на сохранение и повышение тревожности, но не напрямую, а косвенно. Дети подросткового возраста воспринимают оценку в первую очередь как выражение того, как учитель относится к нему. Это мнение закрепляется у беспокойных подростков надолго. Примерно похожие обоснования отметок есть и у эмоционально благополучных детей, но их не так много, и они показывают реальную ситуацию. [9]

4. Отношения с учителями

Проблема успеваемости в школе напрямую имеет связь с тем, каковы взаимоотношения между детьми и учителями. Напряженность, конфликтные ситуации, хамство и бестактное поведение педагогов с учениками является одной из главных причин переживаний. Непрофессиональное поведение учителя оказывает влияние и сильно повышает общий уровень тревожности всех ребят в классе. Конфликтность педагога негативно отображается абсолютно на всех детях, а также становится наиболее острой и разрушительной для тех, кто уже подвержен тревоге или ощущает состояние «тревожной

готовности». Тогда, близкие люди имеют главенствующее значение. В начале и в конце подросткового возраста ученики сильно отстраняются от школы, хотя и тут отмечается (но не так сильно) влияние учителей на их эмоциональный фон. Подобная модель поведения учителя способствует активированию состояния тревожности, вследствие чего повышенный уровень тревожности становится состоянием личности. Помимо этого, это может произойти как с одним учеником, как и с несколькими его одноклассниками. [5]

5. Взаимоотношения со сверстниками

Ребята с повышенной тревожностью чаще, чем их эмоционально благополучные сверстники, расценивают общество, например, школьников, соседей, ребят со двора, как опасное, отталкивающее. Главными причинами переживания подростков, подверженных тревоге, которые связаны с коммуникацией со сверстниками, являются зависимость и тревога. Помимо этого, ярко выражается переживание беззащитности, в то время как защищенность в обществе сверстников школьники ощущают не так часто, как эмоционально благополучные школьники.

Геннадий Иванович Козырев считает одной из важнейших черт в личности развитие самосознания, самооценки; молодым людям интересно изучать себя, свои личностными особенности, у них есть потребность сравнивать себя со сверстниками и взрослыми, оценивать себя, обращать на свои чувства и переживания. Самооценка формируется под влиянием высказываний других людей, сравнения себя с ними. Успешная, результативная, деятельность имеет огромное значение в формировании самооценки [8].

Теперь мы рассмотрим особенности проявления тревожности у подростков.

Подростковый возраст затрагивает большой период в жизни человека от 10-11 лет до 13-15 лет. Его началу присуще приобретение нескольких специфических характеристик, главным из которых являются желание коммуницировать со сверстниками и появление поведенческих признаков, которые показывают о желании утвердить свою самостоятельность и личную независимость. Психическое здоровье играет огромную роль в развитии школьника; состояние полного психического, физического и социального благополучия.

Подростковый возраст – это период, характеризующийся стремлением понять себя, появляется потребность в самоуважении. Необходимо настоящая оценка вашей деятельности. Идёт упор на реальные достижения. Увеличивается значение проблем, которые связаны с самооценкой, развивается рефлексия. Представления о своих возможностях, интересах являются компонентами самооценку молодёжи, представляют собой важный предмет их гордости, служат основой для чувства собственного достоинства. Отсюда возникает тревожное состояние из-за действий или внешности. У некоторых подростков может развиваться комплекс неполноценности. Школьник регулярно находится в ситуации дискомфорта, эмоциональная сфера фрустрирована, то есть он реагирует на данную ситуацию отрицательными эмоциями, переживаниями, приводящими тревогу. Обратим внимание к формам проявления тревожного состояния подростков: покраснение или побледнение кожи, частые позывы к мочеиспусканию, повышенная потливость, а также дрожь, спазмы в руках, повышенная суетливость, ощущение особой неловкости, растерянность, скованность [1].

Тревожным подросткам присущи и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Тревожное состояние можно преодолеть или облегчить с помощью бессознательных защитных механизмов или методом осознанной борьбы со стрессом.

Проблема тревожного состояния у подростков имеет маленькое распространение в литературе и научных работах. Но в последнее время эта проблема все чаще интересует

психологов, учителей и родителей. Ученые зачастую получают информацию, которая противоречит. Таким образом, представления о данной проблеме, являющиеся в современном мире центром психолого-педагогической науки и прикладной психологии, подлежат расширению и дополнению.

Для того, чтобы выявить уровень тревожности у испытуемых подростков, а также определить, какой уровень – личностный или ситуативный – повышен у мальчиков, а какой у девочек, мы провели эмпирическое исследование. В качестве гипотезы мы выдвинули предположение, что личностный уровень тревожности повышен у девочек, а ситуативный, наоборот.

Характеристика испытуемых: В исследовании приняли участие 54 человека в возрасте от 13 до 16 лет, среди которых было 22 мальчика и 32 девочки – ученики 7 – 9 классов муниципального казенного образовательного учреждения «Преображенская средняя школа» Волгоградской области, Киквидзенского района. Школьники были поделены между собой на две группы по половому признаку – на мальчиков и девочек. Исследование проводилось с 16.03.2022 – по 29.03.2022.

Используемые методы и методики: Одним из способов измерения тревоги и тревожности является методика диагностики Чарльза Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, адаптированная на русский язык профессором Юрием Львовичем Ханиным (<http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-diagnostiki-trevozhnosti-ch-d-spilberga-yu-l-hanina>). Данный тест является достоверным и информативным способом выявления самооценки вашего нынешнего уровня тревожности. Он позволяет дифференцированно измерять тревожность как на личном, так и на ситуативном уровне.

Методика диагностики уровня школьной тревожности психолога Адамса Филлипса была разработана для изучения уровня и характера школьной тревожности у ребят младшего и среднего школьного возраста. (https://sch1450u.mskobr.ru/files/metodika_diagnostiki_urovnya_shkol_noj_trevozhnosti_fillipsa1.pdf)

Схема проведения исследования: Эмпирическое исследование состояло из трех этапов. На первом этапе были составлены анкеты с опросниками. Для более удобного прохождения методик испытуемыми и более наглядного анализа полученных результатов, анкеты были предоставлены нами в печатном виде.

На втором этапе исследования проведено изучение уровня тревожности у школьников с помощью вышеуказанных методик: методика диагностики Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности и методика диагностики Филлипса, также предназначенная для изучения уровня тревожности. На их основе был выявлен уровень и характер тревожности у мальчиков и девочек.

На последнем этапе были составлены диаграммы результатов тестирования для наглядного представления полученных данных в ходе исследования. Была дана оценка общему уровню тревожности у мальчиков и девочек, сделаны общие выводы по обеим методикам. Полученные данные также позволили прийти к заключению, что уровень тревожности у испытуемых действительно слегка повышен.

Многие из известных методов измерения уровня тревожности помогают оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, является методика, разработанная Ч.Д. Спилбергером и приспособленная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк со шкалами самооценки Спилбергера состоит из 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых определяют оценку уровня ситуативной и 20 – оценку личностной тревожности.

Результаты исследования у девочек: Из результатов методики Ч.Д. Спилбергера на определение личностной и ситуативной тревожности, у девочек-подростков уровень личностной тревожности выражен больше, чем ситуативной, в чем и заключается основное различие от результатов мальчиков (рис.1)

Опросник ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (девочки)

«Шкала самооценки» Ч. Д. Спилбергера (Девочки)

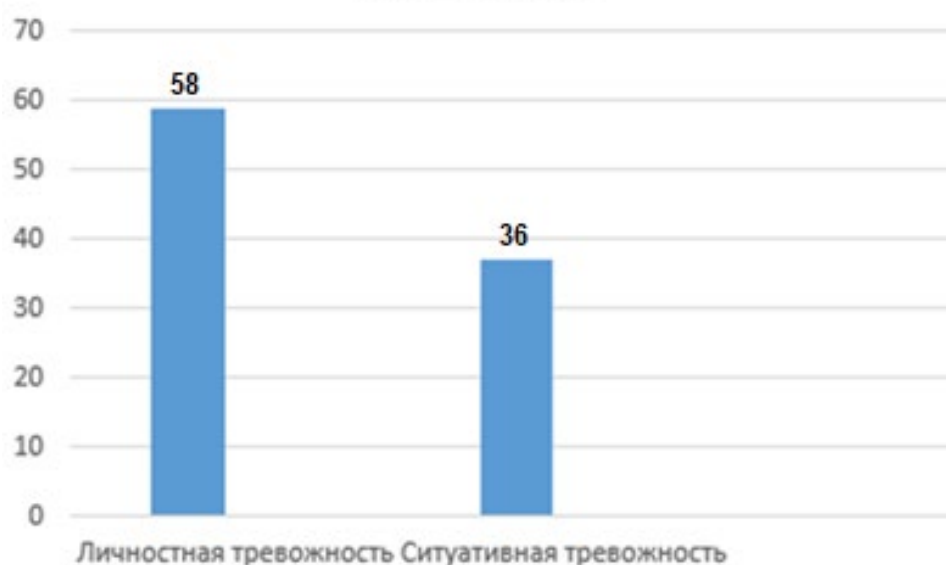


Рисунок 1. Частота случаев ситуационной и личностной тревожности среди девочек.

Результаты исследования показали, что у девочек уровень личностной тревожности выше, чем ситуативной. Следует сказать, что «личностная тревожность» – это устойчивая характеристика, показывающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая тенденцию отношения многих жизненных ситуаций как угрожающее, а ситуативная тревожность – напряжение, волнение, нервозность, появляется как эмоциональная реакция на стресс и различается по интенсивности и времени. Так, девочки больше подвержены к проявлению тревожности, а также воспринимают большинство бытовых ситуаций как опасные.

Результаты исследования у мальчиков. Исходя из данных, полученных по методике Ч.Д. Спилбергера на определение личностной и ситуативной тревожности, у мальчиков-подростков уровень ситуативной тревожности выражен сильнее, чем личностной, а у девочек наоборот (рис. 2).

Опросник ситуативной и личностной тревожности Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (мальчики)

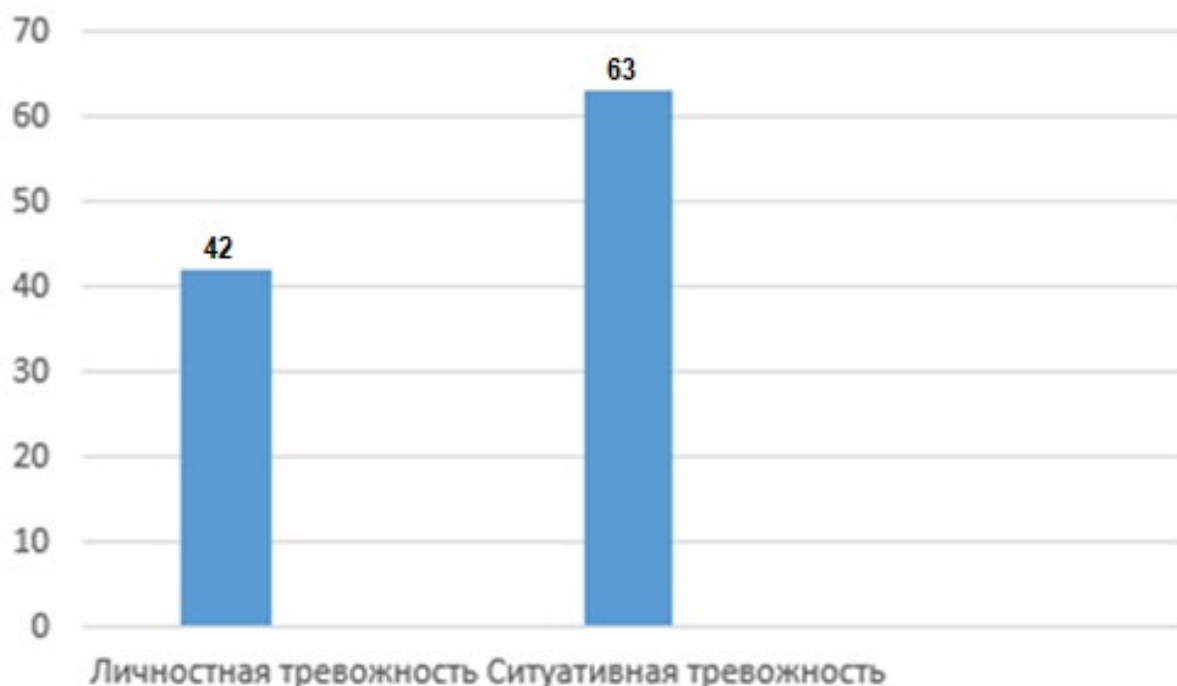


Рисунок 2. Частота случаев ситуационной и личностной тревожности среди мальчиков.

Результаты исследования показали, что уровень у мальчиков выше уровень ситуативной тревожности, чем личностной. Из полученных данных следует вывод, что напряжение, волнение, нервозность, возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и различается по интенсивности и времени. А большинство бытовых ситуаций мальчики не воспринимают как угрожающие, из этого следует, что в обыденной жизни парни не так подвержены проявлению тревожности.

Приступим ко второму исследованию.

Тест на школьную тревожности Филлипса помогает подробно изучить уровень школьной тревожности у детей подросткового возраста, чтобы оценить эмоциональные характеристики отношений ребенка со одноклассниками и педагогами. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности – то есть эмоциональном состоянии подростка, связанное с разными формами деятельности его в школе, так и о других, более субъективных проявлений школьной тревожности, возникающие при коммуникации с другими людьми.

Тест составлен из 58 вопросов, которые раздаются детям в письменном виде. На каждый вопрос необходимо дать ответ: «да» или «нет».

Во втором исследовании мы не стали делить ребят на группы в зависимости от пола, мы хотели выяснить общий уровень тревожности среди испытуемых. Результаты показаны на рисунке 3.

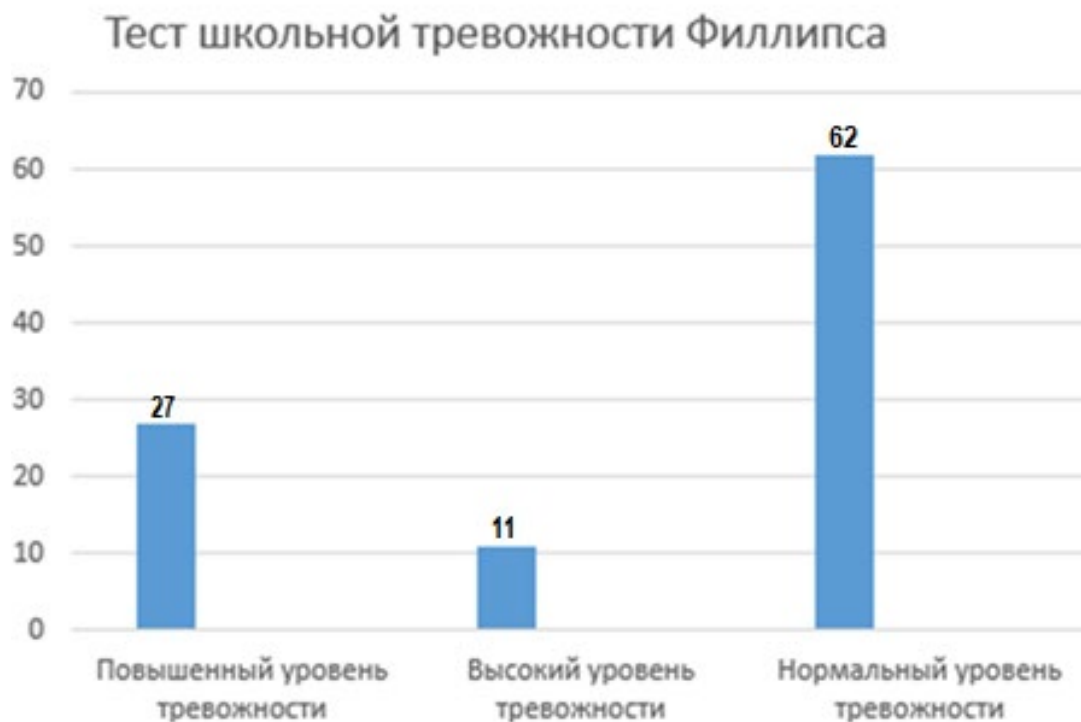


Рисунок 3. Распределение учащихся по уровням тревожности

Результаты исследования показали, что у 27% ребят из испытуемой группы уровень тревожности слегка повышен, это значит, что нужно создать благоприятные условия для таких детей, чтобы не допустить повышение этого уровня. У 11% высокий уровень тревожности и учителям следует придерживаться рекомендациям и незамедлительно начать искоренять эту проблему, также как и семье этих школьников. И у 62% подростков уровень тревожности находится в пределах нормы. Но они не застрахованы от проявления такого недуга в будущем, поэтому к таким детям тоже необходимо относиться предостерегающе и не оставлять без внимания.

Вывод исследования: Из полученных результатов проведенного исследования, мы выяснили, что девочки больше склонны к личностной тревожности, а мальчики к ситуативной. Таким образом, девочки большинство обыденных ситуаций воспринимают как опасность, поэтому не следует давать им задания, с которыми они не могут справиться, постоянно быть готовым помочь при столкновении с трудностями, и уменьшить этот страх до минимума. К мальчикам же тоже требуется относиться определенным образом. Они склонны к проявлению напряжения, волнения, нервозности, возникающих как эмоциональная реакция на стресс. Учителям, в свою очередь, следует также следовать рекомендациям по борьбе с данной проблемой, в форме разных игр и тренингов.

Рекомендации учителям по работе со школьниками, имеющими повышенный уровень тревожности:

1. Школьника просят в голове связать возбужденное и тревожное эмоциональное состояние со звуком, цветом, картинкой или каким-либо подходящим жестом; спокойное, расслабленное – со вторым, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении необходимо сначала вспомнить первое, потом второе, после чего переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. Необходимо приучать таких детей продуктивному труду, такому же отвлечению от своих страхов, которые ему мешают, ощущению правильного пути в своей деятельности, не отвлеченного по ложному направлению страхами разной направленности.

3. Ребенку надо предложить воспроизвести ситуацию, в которой он ощущал покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все чувства, которые он испытывал в тот момент времени, вспомнить и вообразить мысленно себе эту ситуацию.

4. В сложной ситуации ученику предлагается ярко представить себе образец для подражания, войти в эту роль и действовать так, как будто он «в его образе». (Этот метод особенно эффективен для парней)

5. Подростку объясняют, как можно понять эмоциональное состояние человека при помощи голоса и жестов. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратный эффект – успокоить, повысить уверенность в себе. Также указывают на необходимость занятий перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке урока.

6. Необходимо разными способами повышать самооценку ученика и менять его мотивацию, в такой работе огромную роль играет близкое сотрудничество психолога с учителями и семьей ученика.

7. Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Учащемуся дается несколько стандартных упражнений для расслабления мышц лица и рассказывается о необходимости улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.

8. Объясняется важность ритмичного дыхания, предлагаются различные методы использования дыхания для снятия напряжения, например, выдох в два раза дольше, чем вдох; при сильном напряжении сделать глубокий выдох в два раза больше; при сильном напряжении выполнить глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

9. Заранее, как можно подробнее, излагается ситуация, приводящая к тревожному состоянию, обдумываются тяжелые ситуации, вызывающее беспокойство, подробно продумываются действия в таких случаях.

10. Во время разговора с психологом, а также в ряде других, априорно «спокойных» ситуациях, учащимся предлагается играть очень сильное беспокойство, страх, делая это специально.

В заключение, можно сделать общий вывод данной статьи. На сегодняшний день ученые отмечают усиленный рост числа тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, низкой сопротивляемостью стрессовым ситуациям, эмоциональным и психологическим неблагополучием. Изучение психолого-педагогической литературы и источников выявил широкую теоретическую изученность проблемы, в то время как практической её части, направленной на профилактику, диагностику и коррекцию детской тревожности и представляющей не менее большую значимость, уделено гораздо меньше внимания. Целью данной работы было исследование школьной тревожности в условиях учебного процесса, с помощью которой удалось изучить понятие и сущность тревожности у детей подросткового возраста. Это было достигнуто путем решения теоретических и практических задач.

И так, во-первых, мы изучили теоретический материал по теме подростковой тревожности, рассмотрели понятие тревоги и тревожности в отечественной и зарубежной психологии, а также попытались раскрыть его суть: выделили классификацию эмоций К. Изарда, и разобрались, к какой группе относится само понятие «тревожность» - оно как комплексное эмоциональное состояние, возникает из соединения и сочетания таких фундаментальных эмоций, как: гнева, страха, вины, интереса-возбуждения; разобрались, в чем отличие между тревогой и тревожностью, а также проанализировали современные исследования по изучению и интерпретации подростковой тревожности.

Во-вторых, изучили особенности появления тревожного состояния у школьников: оно проявляется в постоянном беспокойстве, неуверенности, ожидании неудовлетворительного развития событий, постоянном предчувствии худшего,

эмоциональной неустойчивости; а также и причины появления подростковой тревожности: индивидуальные особенности человека, неадекватное развитие самооценки, чрезмерная ответственность к учебе, особенности адаптации в обществе, неблагополучием ребёнка в обществе, конфликты и напряженные отношения с родителями.

В-третьих, мы провели практическое исследование, для того чтобы выявить уровень и характер тревожности у детей подросткового возраста, а также изучить их особенности. В своем исследовании мы использовали две методики. В результате исследования мы пришли к выводу, что у девочек школьного возраста выше уровень личностной тревожности, чем ситуативной, а у мальчиков наоборот. Это говорит о том, что девочки воспринимают многие обыденные ситуации как угрожающие, а парни чаще ощущают напряжение, волнения, нервозность как эмоциональную реакцию на стресс. А также было сделано заключение, что нормальный уровень тревожности выявлен у большинства испытуемых.

Таким образом, результаты диагностики учащихся могут способствовать созданию собственного руководства учителям по работе с такими детьми. Комплексный подход к данной проблеме, и его реализация на практике позволит уменьшить количество тревожных и социально дезадаптированных подростков.

Список литературы:

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф. Анн – СПб.: Питер, 2008. – 272 с.
2. Баярд, Р. Волнение беспокойного подростка / Р. Баярд, Д. Баярд. - М., 1978. – 345 с.
3. Болотова, А.К., Прикладная психология / А.К. Болотова, И.В. Макарова. - М.; «Аспект Пресс», 2001.
4. Грановская Р.М. Психологическая защита / Р.М. Грановская. – СПб : Речь, 2010. – 476 с.
5. Дмитриев, А.В. Конфликтология / А.В. Дмитриев. - М.: Гардарики, 2007. -580 с
6. Изард К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб : Питер, 2000. – 464 с.
7. Ковпак Д.В. Страхи, тревоги, фобии. Как от них избавиться? / Д.В. Ковпак - СПб.: Наука и техника, 2012. - 288 с.
8. Козырев, Г. И. Введение в конфликтологию / Г. И. Козырев. - М.:ВЛАДОС, 2001. – 286 с.
9. Крам, Т. Ф. Управление энергией конфликта / Т. Ф. Крам. – Назрань, 2001. – 288 с.
10. Спилбергер, Ч. Тревога и поведение / Ч. Спилбергер – СПб.: Питер, 2001. - 252 с.

References:

1. Ann, L.F. Psychological training with adolescents. / L.F. Ann – St. Petersburg: Peter, 2008. – 272 p.
2. Bayard, R. The excitement of a restless teenager / R. Bayard, D. Bayard. - M., 1978. – 345 p.
3. Bolotova, A.K., Applied psychology / A.K. Bolotova, I.V. Makarova. - M.; "Aspect Press", 2001.
4. Granovskaya R.M. Psychological protection / R.M. Granovskaya. – St. Petersburg : Speech, 2010. – 476 p.
5. Dmitriev, A.V. Conflictology / A.V. Dmitriev. - M.: Gardariki, 2007. -580 p.
6. Izard K. Psychology of emotions / K. Izard. – St. Petersburg: Peter, 2000. – 464 p.

7. Kovpak D.V. Fears, anxieties, phobias. How to get rid of them? / D.V. Kovpak - St. Petersburg: Science and Technology, 2012. - 288 p.
8. Kozyrev, G. I. Introduction to conflictology / G. I. Kozyrev. - M.: VLADOS, 2001. - 286 p
9. Kram, T. F. Conflict energy management / T. F. Kram. - Nazran, 2001. - 288 p.
10. Spielberger, Ch. Anxiety and behavior / Ch. Spielberger - St. Petersburg: Peter, 2001. - 252 p.