

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет социальной педагогики и психологии
(название факультета)

Кафедра педагогики
(название кафедры, за которой закреплена работа)

Допущена к защите
«30» 01 2014г.
Заведующий кафедрой
Рама Н.А.Ракова

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У
ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Специальность 1-23 01 04 Психология
(шифр и наименование специальности)

Лученок Ксения Викторовна,
6 курс, 66 гр.
(курс, группа)

Научный руководитель:
Макрицкий М.В.,
(фамилия, имя, отчество)
к.пед.наук. доцент
(должность, ученая степень, звание)

Витебск, 2014

Реферат

Дипломная работа 66 с., 2 рис., 5 табл., 50 источников, 6 прил.

ТРЕВОЖНОСТЬ, СИТУАТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ, УРОВНИ ТРЕВОЖНОСТИ, ФАКТОРЫ ТРЕВОЖНОСТИ, КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ.

Объект исследования – школьники 9-х классов УО «Островенская д/с-СШ».

Предмет исследования – процесс коррекции личностной и ситуативной тревожности.

Гипотеза исследования: уровень тревожности у школьников выпускных классов будет уменьшаться при условии осуществления коррекции проявлений тревожности в рамках специальной программы.

Цель исследования — изучить уровень личностной и ситуативной тревожности у учащихся выпускных классов в течение учебного года; разработать и апробировать коррекционную программу как средство снижения уровня тревожности школьников.

Методы исследования:

1. Теоретические: - метод анализа и обобщения литературы, в которой нашли отражение проблемы тревожности личности; проблемы школьной тревожности; специфика тревожности в подростковом возрасте.
2. Эмпирические: - психодиагностические методы: методика Ч.Спилбергера «Определение уровня тревожности» и опросник школьной тревожности Филиппа, Р.В. Овчаровой.
3. Анализ и обобщение результатов исследования.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке коррекционной программы для дальнейшей работы с тревожными подростками.

Практическая значимость исследования. Результаты дипломной работы могут быть использованы психологами и педагогами в средних общеобразовательных учебных заведениях при организации работы со старшеклассниками, проведении групповых и индивидуальных консультаций.

Результаты внедрения: разработка использована во внеклассной работе УО «Островенская д/с-СШ».

Содержание

Введение	3
Глава I. Проблема тревожности в психологии	8
1.1 Феномен тревожности в различных психологических традициях.....	8
1.2 Психологические особенности подросткового возраста	14
1.3 Особенности проявления тревожности у подростков	19
Выводы по I главе	27
Глава II. Эмпирическое исследование тревожности учащихся 9-х классов	29
2.1 Описание процедуры исследования	29
2.2 Исследование показателей тревожности учащихся 9-х классов	31
2.3 Апробация коррекционной программы по снижению тревожности учащихся 9- х классов	35
Выводы по II главе	42
Заключение	44
Список использованных источников.....	46
Приложения.....	50

Введение

Актуальность. Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т. е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Основой сложности подросткового возраста является быстрый темп происходящих в этом периоде изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрируется эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией вегетативной нервной системы. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика 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.

Согласно данным отечественных и зарубежных исследователей, в современном мире наметилась устойчивая тенденция к возрастанию количества тревожных людей. Более того, меняется «качество» тревожности она принимает форму глубинной тревоги, в наименьшей степени поддающейся преодолению.

В отечественной и зарубежной психологии проблеме тревожности посвящены работы Марковой А.К., Выготского Л.С, Дубровиной И.В., Крутецкого В.А., Фельдштейна Д.И., Прихожан А.М., Кона И.С, Ковалева С.В., Кле М., Доуван, Адельсона, Заззо Э., Вайнера М., Оффера Д., Оффера Дж. Б., Раттера, Кастареды и др.

Проблема тревожности в психологии стала активно разрабатываться сравнительно недавно. В 1927 году, как указывает Г.Е. Абрамова «...в психологических журналах, в обширном своде научных публикаций упоминались всего 3 статьи на эту тему. Тридцать лет спустя эта цифра уже превысила две сотни, а в 1995г. до-

стигла 600» [1,с.25]. Соглашаясь со словами Н. В. Имедадзе о том, что «...несмотря на большое количество экспериментальных эмпирических и теоретических исследований, состояния тревожности, концептуальная разработка этого понятия в современной литературе до сих пор остаётся недостаточно разработанной» [13,с.44] .

Экспериментально исследована связь школьной тревожности с успешностью учебной деятельности, конфликтной самооценкой, а также ее зависимость от социометрического статуса. В работе Прихожан А.М. исследуется личностный аспект возрастной динамики тревожности как устойчивого образования, связь тревожности с полом школьника, со школьной успешностью. Особое внимание уделено соотношению общей и частных видов тревожности. Исследована также зависимость между социометрическим статусом и симптомом тревожности ожиданий в социальном общении школьников, в том числе и подростков (Кисловская В.Р.). А также связь тревожности подростка с самооценкой (Сафин В.Ф.).

Ряд исследователей рассматривают тревожность как явление, возникающее в рамках стрессовых ситуаций (Мерлин В.С., Суворова В.В., Lazarus R. и др.), депривации важнейших жизненных потребностей (Мерлин В.С., Левитов Н.Д., Вяткин Б.А., Розенцвейг, Пангратц, Вудвортс, Доллард). Особую остроту приобретает изучение изменений, происходящих в эмоциональной сфере подростков, тревожности в частности; социальные катаклизмы более всего проявляются в их сознании. Подростковый возраст не простой этап взросления, исследователи называют его возрастом «второго рождения личности». Подчеркивая важность этого возраста в плане формирования человека как личности, Выготский Л.С. отмечал, что «научная теория переходного возраста еще не создана», так как в науке психологии переизбыток «идейных конструкций» и недостаток «точно установленных фактов».

Чаще всего тревога свидетельствует о повышенной гиперсоциализации и гиперответственности, повышенной эмоциональности, ранимости и о сильно развитом честолюбии. И потому в этом возрастном отрезке мы можем говорить не только о наличии тревоги и тревожности, но и об особенностях её социализации, т. е. «совокупности всех социальных и психических процессов», по словам И. С. Кона [16, с. 19]. В данном случае мы можем говорить о том, как социальная среда влияет на

процесс появления тревожности, как она усиливает это чувство или, наоборот, корректирует его; а также о том, каковы социальные причины и механизмы тревоги и тревожности (эти два явления можно разграничивать лишь при определённых условиях) в подростковом возрасте.

В настоящее время увеличилось число тревожных подростков, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Для современного положения детей в нашем обществе характерна социальная депривация, т.е. лишение, ограничение, недостаточность тех или иных условий, необходимых для выживания и развития каждого подростка. Психологическое самоощущение подростков характеризуется нехваткой любви, тёплых, надёжных отношений в семье, эмоциональной привязанности. Появляются признаки неблагополучия, напряжённости в контактах, страхи, тревога, регрессивные тенденции.

Мотив, побудивший нас избрать темой исследования проблему изучения тревожности учащихся выпускных классов заключается в том, что в последние годы, по сравнению с предшествующим периодом, количество подростков с устойчивой тревожностью и интенсивными постоянными страхами, как отмечает исследователь проблемы Е.М. Черепанова, увеличилось. Она приводит данные, свидетельствующие о возрастании тревожности у подростков. «Так, количество подростков с устойчивой тревожностью (15-16 лет) в 1990-93 гг. составило от 72 до 75% (для сравнения в 1980-83 гг. таких подростков было от 12 до 16 %), т. е. если в 80-е гг. количество тревожных подростков было близко к возрастной норме, то сейчас оно в пять раз больше» [45,с. 34]. Можно предположить, что попытки нашего белорусского общества подготовить подростков к вступлению во взрослую жизнь через интенсифицированный и экстенсифицированный учебный процесс путём ревизии учебных программ, ведущих к увеличению объёма и содержания, приводят к перегрузкам учащихся, а значит, содействуют нарастанию тревожности. Поэтому проблема выявления и коррекции уровня тревожности учащихся представляется в данном контексте особенно актуальной.

Цель исследования — изучить уровень личностной и ситуативной тревожности у учащихся 9-х классов в течение учебного года; разработать и апробировать

коррекционную программу как средство снижения уровня тревожности школьников.

Задачи исследования:

1. осуществить теоретический анализ проблемы тревожности в психологии;
2. определить сущность понятий «ситуативная» и «личностная» тревожность в психологической науке;
3. проанализировать специфику проявлений тревожности в подростковом возрасте;
4. изучить уровень ситуативной и личностной тревожности учащихся 9-х классов; особенности проявления тревожности;
5. разработать и экспериментально апробировать коррекционную программу как средство коррекции тревожности школьников.

Гипотеза исследования: уровень тревожности у подростков будет уменьшаться при условии осуществления коррекции проявлений тревожности в рамках специальной программы.

Предмет исследования – процесс коррекции личностной и ситуативной тревожности.

Объект исследования – школьники 9-х классов УО «Островенская д/с-СШ»

Исходя из цели и гипотезы исследования, применялась комплексная методика, представляющая собой *совокупность теоретических и эмпирических методов:*

1. Теоретические: - метод анализа и обобщения литературы, в которой нашли отражение проблемы тревожности личности; проблемы школьной тревожности; специфика тревожности в подростковом возрасте.

2. Эмпирические: - психодиагностические методы: методика Ч.Спилбергера «Определение уровня тревожности» и опросник школьной тревожности Филиппа, Р.В. Овчаровой.

3. Анализ и обобщение результатов исследования.

Этапы исследования:

1 этап – изучение научной литературы с целью выявить и обосновать понятийный аппарат исследования. Постановка цели исследования, задач; определение предмета и объекта, гипотезы, исходных теоретических положений исследования.

2 этап – выбор и апробация эмпирических методов исследования и опытно-экспериментальная работа по осуществлению проверки гипотезы.

3 этап – анализ и обобщение результатов. Теоретическое осмысление полученных данных. Оформление результатов исследования.

Методологическую основу исследования составляют теоретические положения по проблеме тревожности зарубежных (З. Фрейд, К. Хорни, К. Изард, Ч. Д. Спилбергер, Р. Мэй, Р.Т. Байярд, Д. Байярд, Д. Зиглер, Л. Хьелл, Дж. Келли, Мерлин В.С., Lazarus R. и др.) и отечественных (В. В. Суворова, В. Н. Астапов, И. В. Дубровина, Л. И. Божович, И. В. Имедадзе, Н. Д. Левитов, В. Р. Кисловская, Мерлин В.С., Левитов Н.Д., Вяткин Б.А.) авторов.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке коррекционной программы для дальнейшей работы с тревожными подростками.

Практическая значимость исследования. Результаты дипломной работы могут быть использованы психологами и педагогами в средних общеобразовательных учебных заведениях при организации работы с подростками, проведении групповых и индивидуальных консультаций.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе УО «Островенская д/с-СШ». В исследовании принимали участие ученики 9 классов.

Структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений. Общий объем работы – 66 страниц, из них введение и общая характеристика - 5 страниц; первая глава - 21 страница; вторая глава – 16 страниц; заключение – 2 страницы; источников – 50 наименований (2страницы); приложений – 6 (16 страниц).

Список использованных источников

- 1.Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова. –М.: Академия,1996. – 232 с.
- 2.Айзенк, Г. Как изменить личность / Г. Айзенк, Г. Вильсон. - М.: Просвещение, 2000. – 158 с.
- 3.Байярд, Роберт Т., Байярд Дин. Ваш беспокойный подросток (перевод с англ. А. Б. Орлова) / Роберт Т. Байярд, Дин Байярд. - М.: Просвещение,1991. – 290 с.
- 4.Березин, Ф. Б. Психическая адаптация и тревога./ Ф.Б. Березин.// Психические состояния: Хрестоматия / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. - СПб.,2000. – 480 с.
- 5.Бернс, Р. Развитие «Я»-концепции и воспитание / Р. Бернс. -М.,1986. – 153 с.
- 6.Давиденко, С. В. Влияние детско-родительских отношений на формирование тревожности детей и подростков / С.В. Давиденко //Вести БГУ. История, философия, психология. - 2004. -№2. – С. 53-57.
- 7.Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.,1989. – 98 с.
- 8.Даль, В.И. Толковый словарь русского языка: Современная версия / В.И. Даль. - М.,2002. – 916 с.
- 9.Драгунова, Т. В. Подросток / Т.В. Драгунова. – М.,1976. – 79 с.
- 10.Захаров, А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А.И Захаров. - М.,1989. – 115 с.
- 11.Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. - СПб.,2000. – 58 с.
12. Готовимся к тестированию: психолого-педагогическое сопровождение / сост. Н.А. Сохранная. – Мн.: Краско-Принт, 2006. – 257 с.
- 13.Имедадзе, Н.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте / Н.В. Имедадзе //Психологическое исследование.- Тбилиси,1966. – С. 44.
- 14.Карабанова, О.А. Игра в коррекции психического развития ребёнка / О.А. Крабанова. - М.: Просвещение, 1997. – 103 с.
- 15.Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жить / Д. Карнеги. - М.: ЭКСМО,2003. – 123 с.
- 16.Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение,1989. – 285

с.

17. Кузнецов, Д. Демобилизирующая тревожность. Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников / Д. Кузнецов // Школьный психолог. - 2007. - №2. - С. 9-14.
18. Кэмпбелл, Р. Как справиться с гневом ребёнка / Р. Кэмпбелл. - СПб., 1997. - 301 с.
19. Лаврентьева, Г. П. Практическая психология для воспитания / Г. П. Лаврентьева, Т. М. Титаренко. - Киев, 1992. 254 с.
20. Левитов, Н. Д. Классификация психических состояний / Н. Д. Левитов // Психические состояния: Хрестоматия / сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. - СПб., 2000. - 408 с.
21. Линде, Н. Д. Основы современной психотерапии / Н. Д. Линде. - М.: Академия, 2002. - 348 с.
22. Лютова, Е. Шпаргалка для взрослых / Е. Лютова, Г. Моница. - М.: Сфера, 2002. - 276 с.
23. Мэй, Р. Тревога и тревожность / Р. Мэй. - СПб., 2005. - 481 с.
24. Новикова, Е. И., Кочубей Б. И. Эмоциональная устойчивость школьников / Е. И. Новикова, Б. И. Кочубей. - М.: Просвещение, 1996. - 76 с.
25. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. - М., 2004. - 223 с.
26. Панфилова, М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М. А. Панфилова. - М., 2001. - 305 с.
27. Пархомович, В. Б. Психологические проблемы тревоги и тревожности в подростковом возрасте / В. Б. Пархомович // Дефектология. - 2002. - №4. - С. 31-37.
28. Пархомович, В. Б. Психологические проблемы тревоги и тревожности в подростковом возрасте / В. Б. Пархомович // Дефектология. - 2003. - №1. - С. 4-7.
29. Поливанова, К. Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К. Н. Поливанова // Вопросы психологии. - 1996. - №1. - С. 15-21.
30. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Учебное пособие / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. - СПб., 2000. - 365 с.
31. Прихожан, А. М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности / А. М. Прихожан // Психические состояния: Хрестоматия

- / сост. и общ. Редактор И.В. Куликова - СПб.,2002. – 380 с.
- 32.Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой - СПб.,2000. – 146 с.
- 33.Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.,1997. – 448 с.
- 34.Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учеб. пособие. 2 Ч. / Е.И. Рогов - М.,1995. – 315 с.
35. Сизанов, А. Н. Познай себя / А.Н. Сизанов. – Мн.: Полымя, 2000. – 118 с.
- 36.Спиваковская, А. С. Профилактика детских неврозов / А.С. Спиваковская. - М.,1997. – 123 с.
- 37.Спилбергер, Ч. Концептуальные и методические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер // Тревога и тревожность: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.,2001. 401 с.
- 38.Фельдштейн, Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.И. Фельдштейн. - М.,1995. – 205 с.
- 39.Фрейд, З. Торможение. Симптом. Тревожность / З.Фрейд. - М.: Просвещение,1972. – 246 с.
- 40.Фромм, Э. Искусство любви / Э. Фромм. - Мн.,1990. – 178 с.
- 41.Фурманов, И. А. Социально-психологические проблемы поведения: курс лекций / И.А. Фурманов. – Мн.,2001. – 283 с.
- 42.Холл, К. Л. Теории личности / К.Л. Холл, Г. Линдсей. - М.,2007. – 610 с.
- 43.Хорни, К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / К. Хорни.- М.:Просвещение,1993. – 264 с.
- 44.Хьелл Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д. Зиглер. - СПб.,2009. – 607 с.
- 45.Черепанова, Е. М. Психологический стресс / Е.М. Черепанова. – М.: Просвещение,1996. – 83 с.
- 46.Чистякова, М. Ч. Психогимнастика / М.Ч. Чистякова. - М., 1990. – 186 с.
- 47.Шпрангер, Э. Психология юношеского возраста /Э. Шпрангер. - М.,1993. – 203с.
- 48.Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. - СПб.,2007. – 356 с.
- 49.Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д.Б. Эльконин. - М.,Педагогика,1978. – 168 с.

50. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция /Под ред. В. В. Лебединского, О. С. Никольской, Е. Р. Баянской, М. М. Либлинг. - М., 1990. – 198 с.