**Содержание**

Введение ……………………………………………………………………… 2  
**Глава 1. Проблема тревожности в психологии .**  
1.1. Основные подходы к определению тревожности ……………………… 4   
1.2. Проявление тревожности ……………………………………………….. 11  
**Глава 2. Экспериментальная работа исследования уровня тревожности .**  
2.1. Организация и описание методов исследования ……………………… 18  
2.2. Результаты и анализ исследования …………………………………….. 20  
Заключение …………………………………………………………………… 23

Приложение…………………………………………………………………… 24  
Список использованной литературы

**Введение**

Тревога - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха, как реакция на конкретную, реальную опасность, тревожность – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы. Согласно другой точки зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию человека как живого существа), а тревога – при угрозе социальной (личности, представление о себе, потребностями Я, межличностными отношениями). Различают ситуативную тревогу, характеризующую состояние субъекта в определенный момент, и тревожность, как относительно устойчивое образование (Р. Кеттел, Ч. Спилберг, Ю. Л. Ханин). В зависимости от наличия в ситуации объективной угрозы выделяется также «объективная», «реальная тревога» и тревога «неадекватная», или, собственно, тревога, проявляющаяся при нейтральных, не угрожающих условиях.[2,13]

Понятие «тревога» было введено в психологию З. Фрейдом (1925).  
На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принятия решения. Оптимальный уровень тревоги необходим для эффективного приспособления к действительности. Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий – дезадаптативная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности.  
 **Тревожность** **-** индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.  
Тревожность, имея природную основу, складывается прижизненно, в результате действия социальных и личностных факторов. Может тревожность порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера. Выделяется устойчивая тревожность, в какой либо сфере, частная (школьная, межличностная и другие) и общая. Различается также адекватная тревожность, являющаяся отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может не содержать угрозы.[4,5]  
 Тревожность является показателем неблагополучного личностного развития и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же влияние имеет и нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под действием защитных механизмов и проявляющаяся в отсутствии тревоги даже в потенциально угрожающих ситуациях. Тревожность может явиться предвестником невроза, а также его симптомом и механизмом развития.[6,78] Впервые была описана Фрейдом.  
Таким образом, разграничение понятий «тревога» и «тревожности» заключается в следующем: тревожность, составляющая понятия тревоги, связанная с относительно устойчивыми личностными образованьями.

Актуальность темы объясняется тем, что эмоции это особый класс субъективных психологических состояний, которые отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного. Эмоции определяют отношение человека к миру и людям, влияют на процессы и результаты его практической деятельности. [18,23]  
Человек является субъектом практической и теоретической деятельности, который познаёт и изменяет мир в процессе своей жизни. Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, но и, воздействует на других людей и сам испытывает воздействия, идущие от них и от своих собственных действий и поступков, изменяющих его взаимоотношения с окружающими; он переживает то, что с ними происходит и им свершается, он относится определённым образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций.   
Цель исследования: Изучить тревожность как свойство личности и ее проявления.  
Объект исследования: студенты 1 курса Экономического факультета( Профессиональное обучение)   
Предмет исследования: эмоциональное состояние.   
Задачами являются:

1) Дать определение понятия «Тревожность» в психологии

2) Рассказать основные подходы к определению тревожности и ее проявлению.

3) Изучить уровень тревожности испытуемых .

**Глава 1.**

**Проблема тревожности в психологии**  
1.1. Основные подходы к определению тревожности.

Проблеме тревожности посвящено очень большое количество исследований, причём не только в психологии, но и биохимии, физиологии, философии, социологии. По некоторым источникам, количество публикаций по данной проблеме увеличивается в геометрической прогрессии.

Известно, что именно 3. Фрейду ввёл проблему тревожности в обиход психологии.   
 Понятие «тревожность» многоаспектно. В словарях оно отмечается с 1771 г. В психологической литературе можно встретить разные определения понятия «тревожность», хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно - как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику. [12,56]  
 Под тревогой понимается переживание эмоционального дискомфорта, связанного с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Тревога определяется так же как ощущение неопределённой угрозы, характер и/или время возникновения которой не поддаются предсказанию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания или как неопределённое беспокойство.   
Тревога состоит в опережающем эмоциональном переживании возможной ситуации, неудачный исход которой человек оценивает с достаточно высокой степенью вероятности.  
Так А. М. Прихожан указывает , что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р. С. Немова , «тревожность - постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях»

По определению С. С. Степанова «тревожность» - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи».   
Так же понимание тревоги и тревожности опирается па теорию 3. Фрейда о структуре психической сферы личности. Согласно его концепции, тревога является функцией. Эго и её назначение состоит в том, чтобы предупредить человека о надвигающейся угрозе. Содержанием тревожности является ощущение неопределённости и чувство беспомощности, которые характеризуются тремя основными признаками признаками: специфическим чувством неприятного, соответствующими соматическими реакциями, осознанием данного переживания.

Реакции тревоги проявляются одновременно на трёх уровнях: биологическом, психологическом и социально-поведенческом.

На биологическом уровне тревога проявляется в виде усиления или учащения сердцебиения, затруднения дыхания, чувства удушья, повышения артериального давления, возрастание общей возбудимости, потливости, тремора, сухости во рту, тошноты и так далее.[25,6]

На психологическом уровне тревога представляет как напряжение, озабоченность, нервозность, раздражительность, невозможность принятия решения, беспокойство и беспомощность. Психологическая сфера тревожного ребёнка проявляется в снижении уровня притязаний личности, её самооценки, решительности и уверенности в себе.   
 Социальный уровень проявления тревоги включает в себя всё богатство поведенческой активности ребёнка и особенности его отношений с окружающими людьми. Специфика этих проявлений будет зависеть от того, в какой области взаимоотношений ребёнок чувствует для себя наибольшую опасность. Тревога ребёнка, связанная с отношениями с отношениями в семейной системе, выражается в его беспокойстве и неуверенности относительно того, интересен ли он своим родителям, любят ли они его, что проясняется постоянных попытках обратить на себя внимание и в преувеличенном желании добиться их любви и эмоциональной близости.

Таким образом понятием, «тревожность » психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.   
Выделяют два основных вида тревожности . [22,88]

Первым из них — это так называемая ситуативная тревожность, т. Е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.   
 Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают характеризуются состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.   
 У детей младшего школьного возраста доминирует ситуативная тревожность. Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте, по мнению Е. Савиной - это неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями. [15,94]  
  
*Проявление тревожности*

Тревога – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствие грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога - переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.

Согласно другой точке зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревога — при угрозе социальной (личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе).   
 Различают ситуативную тревогу, характеризующую состояние субъекта в определенный момент, и тревожность как относительно устойчивое образование (Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, Ю. Л. Ханин). В зависимости от наличия в ситуации объективной угрозы выделяется также «объективная», «реальная» тревога и тревога «неадекватная», или собственно тревога, проявляющаяся при нейтральных, не угрожающих условиях.   
На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.   
 На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принять решение и др.[3.66] По мере возрастания состояния тревоги, выражающие ее явления претерпевают ряд закономерных изменений, составляющих явления тревожного ряда. Оптимальный уровень тревожности необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревожность.). Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий — дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности. Тревожность может быть ослаблена произвольно — с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов, а также в результате действия неосознанных защитных механизмов.   
Понятие «тревоги» было введено в психологию 3. Фрейдом (1925), разводившим конкретный страх и неопределенный, безотчетный страх — тревогу, носящую глубинный, иррациональный, внутренний характер. В философию подобное разграничение введено Кьеркьегором и последовательно проводится в философии.[1,47]  
 Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и\или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Вопрос о причинах тревожности открыт, в настоящее время преобладает точка зрения, согласно которой тревога, имея природную основу (свойства нервной и эндокринной систем), складывается прижизненно в результате действия социальных и личностных факторов. В дошкольном и младшем школьном возрасте главным образом тревога может порождаться внутренними конфликтами, преимущественно самооценочного характера.[20,83]

Выделяется устойчивая тревога в какой-либо сфере – частная «связанная» (школьная, экзаменационная, межличностная и др.) и общая «разлитая», свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека. Различается также адекватная тревога, являющаяся отражением неблагополучия человека в той или иной области, хотя конкретная ситуация может и не содержать угрозы, и тревога неадекватная, или собственно тревога в благополучных для человека областях действительности.[19,64]   
 Тревога является показателем неблагополучия личностного развития и, в свою очередь, оказывает на него отрицательное влияние. Такое же влияние имеет и нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под действием защитных механизмов, прежде всего вытеснения, и проявляющаяся в отсутствии тревоги даже в потенциально угрожающих ситуациях. Тревога может явиться предвестником невроза, а также его симптомом и механизмом развития. Входит в качестве одного из основных компонентов в «посттравматический синдром», т.е. комплекс переживаний, обусловленных пережитой психической и\или физической травмой. Среди других видов психических расстройств с тревогой связаны также фобии, ипохондрия, навязчивые состояния и шизофрения. [8,43]

Тревожность является неотъемлемой частью личности каждого из нас, но как мы уже сказали , уровень зависит от наших собственных психологических склонностей. Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.[16,78]

**1.2. Проявление тревожности**   
 Тревога это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствие грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога - переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.   
Согласно другой точке зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию человека как живого существа, человеческому организму, а тревога при угрозе социальной (личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе). [13,47]  
 Различают ситуативную тревогу, характеризующую состояние субъекта в определенный момент, и тревожность как относительно устойчивое образование (Р. Кеттел, Ч. Спилбергер, Ю. Л. Ханин). В зависимости от наличия в ситуации объективной угрозы выделяется также «объективная», «реальная» тревога и тревога «неадекватная», или собственно тревога, проявляющаяся при нейтральных, не угрожающих условиях.   
На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.   
На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи, невозможность принять решение и др. По мере возрастания состояния тревоги, выражающие ее явления претерпевают ряд закономерных изменений, составляющих явления тревожного ряда.[21,45] Оптимальный уровень тревожности необходим для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревожность.). Чрезмерно высокий уровень, как и чрезмерно низкий дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности. Тревожность может быть ослаблена произвольно с помощью активной деятельности по достижению цели или специальных приемов, а также в результате действия неосознанных защитных механизмов.

История развития представлений о тревожности в психологии   
Психоаналитический подход. Одним из первых, кто сделал попытку объяснить природу тревоги, был З. Фрейд. Согласно учению Фрейда, определенные переживания, имевшие место в жизни человека: действия, импульсы, мысли или воспоминания, - мучительно болезненные или порождающие сильную тревогу вытесняются из сознания, а те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании [13]. Здесь действует физиологический механизм, близкий к механизму «охранительного» торможения, когда торможение при сверхсильном возбуждении защищает кору от излишнего перевозбуждения, и именно поэтому резкие аффективные переживания, мучительные и неприемлемые для субъекта, активно тормозятся, «вытесняются» из сознания, забываются субъектом [25]. Когда вытесненные идеи грозят вырваться на сознательный уровень, они могут снова вызвать тревогу, и поэтому подавляются вновь. В результате человек переживает нескончаемый подсознательный конфликт. В основе вытеснения решающее значение имеет сильная тревога [13]. Тревога - эмоциональное состояние, которое сродни тому, что мы переживаем, когда подвергаемся угрозе извне, является функцией «Эго», и назначение ее в предупреждении человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога позволяет личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом [22]. Вытеснение можно рассматривать как первичный, исходный защитный механизм, который избавляет человека от мучительного для него переживания тревоги. Но достаточно часто вытесненные мысли и побуждения не удается удержать на подсознательном уровне, и вместе с ними наружу прорывается и тревога, которая с ними связана. Вследствие этого начинают действовать различные дополнительные защитные механизмы, функция которых - укрепление «плотины», которая сдерживает запрещенные импульсы. Среди них - замещение, рационализация, реактивное образование, проекция, регрессия, сублимация и изоляция (интеллектуализация) [13]. Вытеснение зависит от наличия угрозы «Эго» (основная угроза самооценке), а не от простой неприятности или угрозы. Дальнейшие исследования показали: когда причина вытеснения (угроза «Эго») исчезает, то вытесненное содержание возвращается в сознание. Если угроза устранена, то для вытесненного материала становится безопасным возвращение на уровень осознания [18].   
 Следует признать, что в настоящее время нет прочной эмпирической поддержки утверждения Фрейда о том, что люди используют вытеснение для борьбы с угрожающими или неприятными переживаниями (Там же), и значит, проверить связь вытеснения с тревогой, вскрыть сложную природу тревоги и ее происхождения в рамках психоаналитического подхода не представляется возможным.   
А. Адлер в своей индивидуальной теории личности рассматривал тревогу в качестве симптома невроза, а последний понимал достаточно широко - как диагностически неоднозначный термин, охватывающий многочисленные поведенческие нарушения. «Невроз - это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно не активного, эгоцентрически стремящегося к превосходству и поэтому имеющего задержку в развитии социального интереса, что мы наблюдаем постоянно при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни» [26. С. 192].

Современное представление о тревожности в психологической науке   
Что такое тревожность? В современной психологии указывается на то, что среди психических состояний, являющихся предметом научных исследований, большое внимание уделяется термину «anxiety», иногда «anxiousness», что в переводе на русский язык означает «беспокойство», «тревога» [26]. Отмечается, что сам термин произошел от латинского термина «angusto», что означает «узость», «сужение». В состоянии тревоги напряжение, возбуждение является заблокированным, что находит свое выражение, прежде всего в качестве дыхания человека. Дыхание становится поверхностным и частым. Помимо этого, выделяются и такие симптомы при тревожности, как беспокойство и учащение пульса. Качество тревожности зависит от того, какого рода возбуждение заблокировано [24].   
Для последующего анализа необходимо четко установить различия между тревогой, тревожностью и страхом, с одной стороны, между тревогой и депрессией - с другой. Н.Д. Левитов отмечает, что беспокойство, тревога (БТ) в современной психологии, особенно американской, интерпретируются как эмоциональное состояние, которое сближается по большому счету с эмоцией страха (или, как указывает совершенно справедливо Е.П. Ильин, является разновидностью страха).   
 В теории дифференцированных эмоций утверждается, что феномен тревожности сложен и состоит из доминирующей эмоции страха, взаимодействия страха с одной или несколькими другими фундаментальными эмоциями - страхом, гневом, виной, стыдом и интересом. Тревожность включает потребностные состояния и биохимические факторы. Можно выделить формы тревожности в зависимости от комбинации входящих в нее аффектов. Синдром тревожности может различаться у отдельных индивидов, например, страх - вина или страх - стыд - вина, страх - страдание, страх - гнев, страх - страдание - гнев, однако доминирующей эмоцией является страх [23]. Американские психологи обычно подчеркивают в БТ антиципацию возможностей неприятности и тем самым опасения, как бы она не произошла [11].   
 При характеристике БТ как эмоционального состояния следует учитывать как особенности ситуаций, провоцирующих это состояние, так и его внешние и внутренние проявления, в том числе переживания, которые могут значительно влиять на поведение. Страх в форме опасения может занимать значительное место в некоторых состояниях БТ, однако не следует считать страх и БТ синонимами, так как имеются такие состояния БТ, в которых страх отсутствует или незначителен. В отличие от термина «беспокойство», в термине «тревога» подчеркивается компонент страха, что делает возможным отнести последний к своеобразной форме страха. БТ - это психическое состояние, вызываемое возможными или неприятными ситуациями, неожиданностью, изменениями в деятельности, задержкой приятного, желательного и выражающееся в специфических переживаниях: опасения, волнения, нарушение покоя и др. [7].   
 Вообще по поводу взаимоотношений между тревогой и страхом в современной психологии идут дебаты [5]. Одни авторы указывают на то, что их следует четко отличать (Barlow, 1991 ab. Цит. по: [9]). Другие, например Рачман (1991), находят это различие ненужным и рассматривают эти понятия как эквивалентные (Rachman, 1991. Цит. по: [24]). Также в психологии имеются попытки раскрыть понятие тревоги через понятие страха, связать эти образования. Тревога есть менее определенный и выраженный страх (Symonds, 1946. Цит. по: [25. С. 118; 5]). Существует мнение, что тревога -это неопределенный страх [18].   
 Четкое разграничение страха и тревоги базируется на критерии, введенном в психиатрию К. Ясперсом. В соответствии с этим критерием тревога ощущается вне связи с каким-нибудь стимулом («свободно плавающая тревога») [24. С. 118], тогда как страх соотносится с определенными стимулом и объектом. Такой подход наиболее распространен [24].   
 Имеются как психометрические, так и физиологические данные, показывающие как сходство, точнее связь, так и весомое различие между указанными переменными [10]. Как указывает Д.А. Грей, ссылаясь на физиологические данные, страх предполагает загрузку защитного механизма, а тревога -подготовку к загрузке защитного механизма (Gray, 1982. Цит. по: [17]). По мнению автора, «тревожность» - амальгама страха и фрустрации. Это определенная человеческая эмоция (ее генерирует модель «система торможения поведения - СТП1»), состояние, которое возникает в ответ на угрозу (стимулы, ассоциированные с наказанием, награждением) или неопределенность (новизну) [14. С. 27-29].   
 Отмечается, что между тревожностью и страхом существуют различия, а не тождество (May,1979. Цит. по: [4]). Тревога - эмоциональная реакция, рассматривается как «беспредметная», поскольку условия, порождающие ее, неизвестны. Особенностью тревоги является то, что интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. В случае же страха интенсивность эмоциональной реакции пропорциональна величине опасности, вызывающей ее [28]. Страх является реакцией на определенную опасность, тогда как тревожность рассеянна, неспецифична, беспредметна [3; 4]. Понятия страха и тревоги относятся к эмоциональным реакциям или состояниям, которые вызываются различными процессами [15]. Если для возникновения тревоги часто нет никаких объективных причин, то страх - это реакция человека на конкретную опасную для его здоровья и престижа ситуацию. При тревоге человек не предпринимает никаких защитных действий, он просто волнуется. Страх связан с проявлением различных защитных реакций [24].   
Имеются попытки объяснить различия между тревогой и депрессией (Kandal, Watson, 1991; Clark, Watson, 1991; Watson, Tellegen, 1985; Zevon, Tellegen, 1982. Цит. по: [16]). Основное различие между ними в характере действия. Депрессия предполагает потерю надежды на активное противодействие стрессу (защитная реакция и противодействующие механизмы вообще не включаются), а тревога, наоборот, подразумевает попытки активной борьбы со стрессом. Психологический фактор повышенной возбудимости, присущий беспокойству, может быть рассмотрен как подготовка к борьбе - активизация физиологических процессов, необходимых для поддержания активной борьбы со стрессом (Barlow, 1988; Fowles, 1986; Fridland et al., 1986. Цит. по: [29]). Приводятся и психометрические доказательства связи и различий между указанными образованиями (Clark, Watson, 1991. Цит. по: [16]). Синдром тревоги (как и синдром депрессии) имеет компонент воздействующего общего истощения (негативное воздействие), который зависит от генетических основ (рассматривается как темпераментальная переменная). Именно по данному компоненту и отмечается корреляционная связь между рассматриваемыми переменными. Различие в том, что для тревоги характерен симптом повышенной возбудимости, а для депрессии - отсутствие позитивного воздействия (Zevon, Tellegen,1982. Цит. по: [16]). Тревога и депрессия имеют схожие признаки и в этом их связь. Однако они представляют отличные друг от друга феномены [30]. В целом различия между страхом, тревогой и депрессией могут быть выражены следующей формулой: «Происходит что-то ужасное и мне нужно предпринять какие-то действия, чтобы остановить это» (индивид, испытывающий страх). «Что-то ужасное может случиться. Я могу оказаться не готовым к борьбе, но я должен хотя бы попытаться» (индивид испытывает тревогу). «Что-то ужасное может случиться; я не смогу с этим справиться, поэтому я даже не буду пытаться» (индивид испытывает депрессию) (Там же).   
1 СТП реагирует на условные отвращающие (агрессивные) стимулы - реакция «стой, смотри, слушай и будь готов к действию» [14. С. 27].   
 Тревожность свойственна каждому человеку, она как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявление неблагополучия личности

**Глава 2. Экспериментальная работа исследования уровня тревожности**

2.1. Организация и описание методов исследования.

Изучив все основные теоретические аспекты индивидуальных психотипологических факторов тревожности и ее проявлений у студентов ,мы можем провести исследование по выявлению уровня тревожности в данный момент времени в группе состоящей из 20 человек.

В исследовании принимали участие студенты 1 курса экономического факультета Донского Государственного Аграрного Университета в возрасте от 18 до 21 года.

Исследование проводилось под руководством преподавателя , на базе ФГБОУ ВО Донского Государственного Аграрного Университета п. Персиановский.

Предметом исследования является выявление уровня тревожности личности в данный момент времени.

Объектом исследования являются студенты в возрасте от 18 до 21 года.

Цель нашего исследования : при помощи выбранных нами методик, провести исследования в группе студентов.

Первая методика, которую мы использовали это тест Спилберга- Ханина по выявлению Личностной и ситуативной тревожности . Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта.

Мы выбрали именно этот метод, так как он прост в использовании и достаточно точно помогает определить результат не отходя от главных аспектов курсовой работы.

Методика подходит как для подросткового, юношеского возраста, так и для зрелого возраста человека.

Цель методики: установить уровень эмоционального состояния тревожности у группы студентов.

Описание методики: Материал теста состоит из 40 вопросов , 20 из которых представлены для определения личностной и 20 ситуативной тревожности. Студентам предоставляется бланк с суждениями, в которых они должны выбрать и подчеркнуть цифру, соответствующую выбору из четырех альтернатив.

Образец бланка, который был использован в методике, представлен в приложении 1.

Второй метод, который мы использовали это методика  [измерения уровня тревожности Тейлора](http://onlinetestpad.com/ru-ru/TestView/Metodika-izmereniya-urovnya-trevozhnosti-Tejlora-adaptaciya-VGNorakidze-815/Default.aspx) .

Мы выбрали данную методику так же из-за ее доступного способа проведения и точности определения результата.

Целью проведения данной методики является : выявить уровень проявления тревожности испытуемых.

Описание методики :

Испытуемым предоставляется чистый лист , на котором он должен будет отметить подходящий вариант ответа. Рассматриваемая шкала состоит из 60 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI).

Образец шкалы вопросов, который был использован в методике, представлен в приложении 2.

2.2 Анализ результатов исследования.

В результате оценки эмоционального состояния проявления тревожности , нами были получены следующие результаты.

По итогам проведения исследования при помощи методики теста Спилберга-Ханина, мы смогли выявить уровень тревожности испытуемых.

По результатам, проведенной методики, составлена следующая таблица.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый 1 | 18 |
| Испытуемый 2 | 10 |
| Испытуемый 3 | 29 |
| Испытуемый 4 | 26 |
| Испытуемый 5 | 14 |
| Испытуемый 6 | 22 |
| Испытуемый 7 | 35 |
| Испытуемый 8 | 41 |
| Испытуемый 9 | 36 |
| Испытуемый 10 | 15 |
| Испытуемый 11 | 38 |
| Испытуемый 12 | 11 |
| Испытуемый 13 | 37 |
| Испытуемый 14 | 24 |
| Испытуемый 15 | 18 |
| Испытуемый 16 | 25 |
| Испытуемый 17 | 36 |
| Испытуемый 18 | 17 |
| Испытуемый 19 | 39 |
| Испытуемый 20 | 22 |

По номеру показателя определяется уровень тревожности.

Сумма баллов до 30  – низкая,31 — 44 балла — умеренная, 45 и более — высокая.

Можно сделать вывод, анализ исследования уровня тревожности в данный момент показал , что 65% испытуемых имеют низкий уровень личностной тревожности, и 35 % ситуативной тревожности.

По итогам проведения методики измерения уровня тревожности Тейлора, мы так же смогли выявить уровень тревожности испытуемых.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый 1 | 6 |
| Испытуемый 2 | 10 |
| Испытуемый 3 | 16 |
| Испытуемый 4 | 25 |
| Испытуемый 5 | 14 |
| Испытуемый 6 | 22 |
| Испытуемый 7 | 6 |
| Испытуемый 8 | 10 |
| Испытуемый 9 | 13 |
| Испытуемый 10 | 15 |
| Испытуемый 11 | 8 |
| Испытуемый 12 | 4 |
| Испытуемый 13 | 6 |
| Испытуемый 14 | 5 |
| Испытуемый 15 | 18 |
| Испытуемый 16 | 25 |
| Испытуемый 17 | 6 |
| Испытуемый 18 | 10 |
| Испытуемый 19 | 9 |
| Испытуемый 20 | 2 |

Показатель тревожности испытуемых колеблется от 2 до 25.

* 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
* 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
* 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
* 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
* 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги

Вывод: Данная интерпретация свидетельствует о том, что у 15 % испытуемых наблюдается низкий уровень тревожности и 85% средний уровень тревожности.

Заключение

Чаще всего тревогу рассматривают как негативное состояние, связанное с переживанием стресса. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид, но переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях.   
Причины, вызывающие тревогу и влияющие на изменение её уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека. Условно их разделяют на субъективные и объективные причины. К субъективным относятся причины информационного характера, связанные с неверные представлением об исходе предстоящего характера, приводящие к завышению субъективной значимости исхода предстоящего события. Среди объективных причин, вызывающих тревогу, выделяют экстремальные условия, предъявляющие повышенные требования к психике человека и связанные с неопределённостью исхода ситуации. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.   
В нашем исследовании, в соответствии с определенной темой работы мы ставили цель: изучить пробему тревожности в младшем школьном возрасте и выявить причины возникновения тревожности в младшем школьном возрасте, влияния уровня тревожности на успешность деятельности и связь готовности ребенка к обучению в школе и уровнем его тревожности.   
После анализа трудов психологов и педагогов по исследуемому нами вопросу, изучению психолого-педагогической, мы рассмотрели основные понятия, наиболее часто встречающиеся в исследовании: тревожность, виды и причины тревожности в младшем школьном возрасте, после чего были подобраны и апробированы методики по выявлению уровня тревожности у детей третьего класса.   
Подводя итоги нашей работы, по итогам эмпирического исследования и математической обработки результатов, мы получили данные, свидетельствующие о том, что у детей с высоким уровнем тревожности отмечается более низкий уровень самооценки успешности деятельности.   
В заключение следует отметить достоверность выдвигаемой нами гипотезы о том, что тревожность играет далеко не последнюю роль в успешности деятельности. Чем выше уровень тревожности, тем менее успешна деятельность в целом и тем менее успешно оценивает ребенок свою деятельность в целом.  
Тем самым, мы выполнили все поставленные в работе задачи и добились первоначальной цели.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Методика выявления ситуативной и личностной тревожности

Для определения уровня тревожности был применен тест «шкала самооценки (Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина).   
Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).   
 Шкала самооценки состоит из 2-х частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания номер 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания номер 21-40) тревожность.   
 Сначала изучался уровень реактивной тревожности студентов.   
 Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Список утверждений .  
1. Я спокоен   
2. Мне ничто не угрожает   
3. Я нахожусь в напряжении.   
4. Я испытываю сожаление   
5. Я чувствую себя свободно   
6. Я расстроен   
7. Меня волнуют возможные неудачи   
8. Я чувствую себя отдохнувшим   
9. Я встревожен   
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения   
11. я уверен в себе   
12. я нервничаю   
13. я не нахожу себе места   
14. я взвинчен   
15. я не чувствую скованности, напряженности   
16. я доволен   
17. я озабочен   
18. я слишком возбужден и мне не по себе   
19. мне радостно   
20. мне приятно   
 На втором этапе испытуемые отвечали на вопросы, касающиеся личностной тревожности:   
 Инструкция: Прочитай внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркни соответствующую цифру справа в зависимости от того, как ты чувствуешь себя обычно. Над вопросами долго не задумывайся, поскольку правильных или неправильных ответов нет.   
21. Я испытываю удовольствие   
22. я очень быстро устаю   
23. я легко могу заплакать   
24. я хотел бы быть таким же счастливым как другие   
25. нередко я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения   
26. обычно я чувствую себя бодрым   
27. я спокоен, хладнокровен и собран   
28. ожидаемые трудности обычно очень меня тревожат   
29. я слишком переживаю из-за пустяков   
30. я вполне счастлив   
31. я принимаю все слишком близко к сердцу   
32. мне не хватает уверенности в себе   
33. обычно я чувствую себя в безопасности   
34. я стараюсь избегать критических переживаний и трудностей.   
35. у меня бывает хандра   
36. я доволен.   
37. всякие пустяки отвлекают и волнуют меня   
38. я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть   
39. я уравновешенный человек   
40. меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах   
 Обработка результатов тестирования и интерпретация : показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:   
РТ= Σ 1- Σ 2 + 35   
где, Σ 1 сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ 2 сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1,2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).   
ЛТ= Σ 1- Σ 2 + 35   
где, Σ 1 сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Σ 2 сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.   
 При интерпретации результат можно оценивать так: до 30 низкая тревожность, 31-45 умеренная тревожность, 46 и более высокая тревожность

Приложение 2

[Методика измерения уровня тревожности Тейлора](http://onlinetestpad.com/ru-ru/TestView/Metodika-izmereniya-urovnya-trevozhnosti-Tejlora-adaptaciya-VGNorakidze-815/Default.aspx) .

Тест предназначен для измерения проявлений тревожности. Рассматриваемая шкала состоит из 60 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI).

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Ключ обработки

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Шкала тревоги

* ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60
* ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58

Шкала лжи

* ответы «да» к пунктам 2, 10, 55
* ответы «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Интерпретация результатов:

Суммарная оценка:

* 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
* 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком у ровне тревоги;
* 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
* 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
* 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

*Список использованной литературы*

1. Астапов В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. // Психологический журнал, 1992. т. 13 №5.   
2. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. М.: изд. - во Академия, 1996   
3. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д. И. Фельдштейна. М.: изд-во Институт практической психологии, - Воронеж, 1995.   
4. Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.   
5. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.   
6. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба. М., 1997.   
7. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М., 1986.   
8. Изард К. Эмоции человека. М., изд-во МГУ, 1980.   
9. Кочубей Б., Новикова Е. Как лечить тревожность. // Семья и школа, 1988, №8.   
10. Кочубей Б, Новикова Е. Ярлыки для тревоги. // семья и школа, 1988, №8.   
11. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. // Вопросы психологии, 1969., №1.   
12. Немов. Р. С. Психология. Кн. №2, - М., Просвещение Владос., 1995.   
13. бухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты проблемы, - М., 1995.   
14. Наенко. Н. И. Психическая напряженность. М., 1975.   
15. Прихожан А. Н. Причины и профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и образования, 1998., №2.   
16. Психологический словарь. / Общ. Ред. А. В. Петровского. М. Г. Ярошевского, - М., 1990.   
17. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. М., 1996.   
18. Ремшмидт. Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М. 1994.

19. Словарь практического психолога. / Под общ. Ред. С. Ю. Головин. Минск: Харвест., 1997.   
20. Спиваковская. А. С. Профилактика детских неврозов. М., 1997.   
21. Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975.   
22. Фельдштейн. Д. И. Проблемы возрастной и педагогической психологии. М., 1995.   
23. Холл К., Линдсей. Г. Теории личности. М., 1997.   
24. Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте. // Вопросы психологии, 1997., №3.   
25. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы. С-Пб.., 1997.

26. http://www.voppsy.ru/journals\_all/issues/1997/972/972131.htm

27. <http://www.krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html>

28. <http://www.krotov.info/lib_sec/shso/71_rost1.html>

29. <http://www.psy.msu.ru/science/public/smirnov/students.html>

30. <http://www.prof.msu.ru/publ/omsk1/4_15.htm>