

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/369996>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Психология (другое)

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования 5

1.1. Понятие о состоянии тревожности 5

1.2. Психологические факторы, вызывающие состояние тревожности 12

ГЛАВА 2. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОСОБОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ 18

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 26

ПРИЛОЖЕНИЯ 29

Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования

1.1. Понятие о состоянии тревожности

В современной психологии среди психических состояний, являющихся предметом научных исследований, значимое место отведено категории «тревога / тревожность», иногда «anxiety», что в переводе с английского «тревожность», «взволнованность» [9]. Этот термин считается производным от категории «angusto» - «узкий», «сужающийся». Можно отследить связь, на уровне того, что тревога вызывает напряжение, узость в груди, невозможность вздохнуть. Это напряжение, спазм сосудов, при котором дыхание становится поверхностным, могут возникнуть головокружение и обморок. Тревога также неотделима от таких явлений, как чувство смятения, беспокойства и интенсивное сердцебиение [14]. Сидоров К.Р. выводит характеристику такого явления, как тревожность, анализируя различия между тревогой, беспокойством и страхом, с одной стороны, а также между тревогой и депрессией, с другой. Автор подчеркивает, что тревога (Т) в современной психологии, в частности, в американской школе, трактуется как эмоциональное состояние, приближающееся к эмоции страха (или, как совершенно справедливо отмечает Е.П. Ильин, являющееся разновидностью страха) [17]. Рита Л. Аткинсон, Ричард С. Аткинсон, отмечают, что тревога является наиболее распространенной реакцией в ситуации стресса. Это неприятное переживание, обозначаемое такими словами, как «тревога», «неприятное предчувствие», «напряжение» и «страх», и испытываемое каждым живущим на Земле, время от времени в разной степени [1].

Теория дифференцированных эмоций отражает доказательство того, что тревога – это сложный феномен, который включает в себя доминирующую эмоцию страха и взаимодействие страха с одной или несколькими другими базовыми эмоциями - гневом, виной, любопытством. Тревога складывается из состояний потребности и биохимических факторов. Таким образом, выделяются типы тревоги, разделенные по принципу сочетания различных эмоций, из которых она состоит. Тревожный синдром может варьироваться – у отдельных индивидов, например, включать страх-вину или страх-стыд - вину, страх-фрустрацию, страх-гнев, страх-страдание - гнев, при этом, все-таки, страх является доминирующим аффектом тревоги [8]. Существуют как психометрические, так и физиологические данные, демонстрирующие как взаимосвязь, так и существенную разницу между тревогой и страхом. Как указывает Д.А. Грей, с акцентом на анализ физиологии, страх актуализирует защитные механизмы, а тревога предполагает подготовку к включению данного механизма (Gray, 1982). [Приводится по 16]. По словам автора, «тревога» сочетает в себе страх и разочарование. Тревожность есть аффективная реакция на угрозу (стимулы, связанные с наказанием, вознаграждением) или неопределенность (новизну) предстоящего [17].

Также отмечается, что существуют различия между тревогой и страхом, а не абсолютная идентичность. Существуют также попытки объяснить различия между тревогой, страхом и депрессией. Рассмотрим их более подробно в таблице 1 (см. приложение 1).

В целом, различия между указанными тремя категориями можно выразить следующей формулой:

«Происходит что-то ужасное, индивиду нужно предпринять какие-то действия, чтобы остановить надвигающееся» (страх). «Может случиться что-то ужасное. Возможно, я не готов бороться или не справлюсь, но я должен попытаться» (тревога). «Может случиться что-то ужасное; я не справлюсь, поэтому

я даже не буду пытаться» (депрессия) [17].

В зарубежной психологической науке К. Спилбергер был активным исследователем тревожности. Автор предложил два варианта/формы тревожности, которые были описаны в адаптированной автором методике диагностики тревожности.

Согласно методологии Спилбергера, тревога различается как состояние (ситуационная тревога – СТ) и как свойство (личностная тревога – ЛТ) [19]. Аналогично, Левитов Н.Д. предлагает различать тревогу и тревожность характера, как уже было показано выше, только с вариантом – личностная тревога рассматривается автором как черта характера.

А.М. Прихожан подчеркивает, что тревога – отражение переживания эмоционального неблагополучия, это ощущение надвигающихся разрушительных событий, опасности. Тревожность зависит от возрастных показателей, которые определяют ее причины, полноту, особенности проявления и борьбы с ней.

Некоторые области окружающей действительности вызывают особое беспокойство у детей, в частности (для каждого возрастного периода – какие-то свои), и это беспокойство не зависит от наличия реальной угрозы или тревоги как устойчивого образования. Эти «возрастные пики тревожности» являются ответом на возникающие социальные потребности определенного периода. А.М. Прихожан посвятила довольно много работ изучению возрастных особенностей тревожности и разработала целый набор методик, ориентированных на измерение тревожности детей разного возраста [14].

Особенно актуальным исследованием, подтвержденным современной наукой, является анализ взаимосвязи и взаимозависимости тревожности и работоспособности. Было доказано, в частности, что при выполнении легких заданий высоко тревожные люди более продуктивны по сравнению с нетревожными. Принимая во внимание, что сложные с точки зрения индивида задачи, более эффективно решаются теми, которые не тревожны по своей сути [Приводится по 17]. Таким образом, тревога становится помехой при осуществлении сверхценной деятельности, требующей концентрации и напряжения.

В современной когнитивной психологии были получены экспериментальные результаты, отражающие особенности влияния тревоги на когнитивные процессы. В частности, тревога ограничивает внимание, сужает его поле. Люди, находящиеся в тревожном состоянии, сосредоточены на том, чего они боятся, или на чем-то ценном, когда существует угроза (реальная или мнимая) нарушения этой ценности. В то же время любая другая информация игнорируется мозгом. Аналогичные данные были получены и отечественными исследователями тревожности, выявившими, что она дезорганизует любую деятельность или получение информации, заставляя фиксировать внимание на стрессовых элементах [2]. В то же время состояние тревоги может быть очень длительным. Данные, полученные в ходе исследований, доказывают негативное влияние высокой ситуационной тревожности и общей тревожности на когнитивные процессы и деятельность.

Пасынкова Н.Б. и Сидоров К.Р. отмечают, ссылаясь на собственные данные, полученные в ходе эксперимента, что чем выше ЛТ, тем выше ее дезорганизирующее влияние на когнитивные процессы, которое проявляется в увеличении времени восприятия и обработки информации, в снижении общей успеваемости у детей и уровня развития интеллекта.

В то же время есть и другая точка зрения, вполне разумная. Так, Дружинин В.Н., анализируя взаимосвязь между тревожностью и общими способностями, подчеркивает наличие «преимуществ» у тревожного человека в его склонности к повышенной поисковой активности. Часто тревожному человеку важно определить зоны и периоды опасности, организовать пространство и время. Это, как отмечает автор с опорой на многие исследования, тревожность находится во взаимозависимости со способностью генерировать множество гипотез (креативность), а также сильно коррелирует с уровнем общего интеллектуального развития. Тревога «заставляет» генерировать «модели предстоящих событий» вне зависимости от удовлетворения потребностей. Учитывая тот факт, что умственная деятельность непрерывна, хотя и различается по интенсивности, и является главной особенностью человека разумного и личности.

А.М. Прихожан также отмечает, что тревожные дети в школе часто добиваются очень высоких результатов и оцениваются учителями как ответственные и успешные ученики. Дело в том, что тревожные люди гораздо успешнее действуют в стабильной, привычной для них обстановке, которая напоминает школьные условия в случае с учащимися. Но хорошая успеваемость часто достигается нерациональными методами, которые не соответствуют возможностям школьников из-за неоправданно высоких трудовых и временных затрат.

Для ребенка, еще не контролирующего в полной мере свои эмоции, и не имеющего для этого анатомо-физиологической и социально-психологической основы, тревога и страх становятся настолько

всеобъемлющими, что переходит в ужас по охвату, на уровень фобии по глубине переживания. По исследованиям авторов, страх и состояние тревожности, отрицательным образом влияют на познавательные процессы и успешность выполнения когнитивных задач. Тревожность уменьшает объем внимания, широту его поля, вызывают сосредоточенность сугубо на объектах-ситуациях опасений, иная информация не может пройти сквозь «фильтр» страха. Отрицательным образом страх и тревога действуют на выполнение учебной, игровой, трудовой, конструкторской и т.д. деятельности.

1. Аткинсон Рита Л. Введение в психологию [Текст] / Рита Л. Аткинсон, Ричард С. Аткинсон и др.. – - 2003. – 672 с.
2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст]/ В.М. Астапов // Прикладная психология. 1999. № 1. – С. 41-47.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.4. Детская психология [Текст] /Под ред. Д. Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984 - 432 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций [Текст] /К.Э.Изард. – СПб.: Питер, 2009. – 464 с.
5. Ищенко Д.В. Тренинг личностного роста, как средство профилактики подростковой тревожности [Текст] / Д.В.Ищенко // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.) / Под общ. ред. Г.Д. Ахметовой. – СПб.: Реноме, 2011. – 126 с.
6. Карапетян Л.А. Особенности развития эмоционально-волевой сферы младших подростков [Текст] / Л.А.Карапетян // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018016748>
7. Ковальчук М.А. Профилактика, коррекция, реабилитация эмоциональных нарушений [Текст] /М.А.Ковальчук. – М.: Владос-Пресс- 2010. – 412 с.
8. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2006. — 198 с.
9. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д.Левитов // Вопр. психологии. 1969. № 1. С. 131-137.
10. Макарова А.А. Исследование представлений родителей о состоянии тревожности детей [Текст] / А.А.Макарова // Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых: В 2-х тт. — т. 1. — СПб.: Скифия-принт, 2017. — 376 с.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Юрайт, 2016.
12. Прошунина О.Н. Взаимосвязь стиля деятельности и школьной тревожности старшеклассников [Текст] / О.Н.Прошунина // Психология XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции молодых ученых «Психология XXI века» 22 – 24 апреля 2010 года. Санкт-Петербург / Под науч. ред.О. Ю. Щелковой – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2010. – 488 с.
13. Перлз Ф. Понимание тревоги в гештальтерапии. Превращение тревожности в возбуждение. Общая психология. Тексты / под ред. В.В. Петухова [Текст] /Ф.Перлз. – М.: УМК «Психология»; Генезис, 2002. Т. 2, кн. 1. С. 548-560.
14. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст[Текст] / А.М.Прихожан. – СПб.: Питер, 2015. 192 с.
15. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / ред.А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2012.
16. Самсоненко Л.С. Особенности психолого-педагогического сопровождения формирования жизненной перспективы личности: учебно-методическое пособие [Текст] / Л.С. Самсоненко, Л.Ю. Колтырева. – Оренбург: ООО «Агентство «ПРЕССА», 2009. 88 с.
17. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен [Текст] / К.Р.Сидоров // Вестник удмуртского университета: Философия. Социология. Психология. Педагогика. – Вып.2, 2013. С42-51. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskii-fenomen>
18. Хломов К.Д. Социальные риски в контексте индивидуальных жизненных траекторий современных подростков [Текст] / К.Д.Хломов // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 2. С. 109-125. Дружинин В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие. М.: ПЕРСЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2001. 224 с.
19. Zinbarg R.E. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders / R.E. Zinbarg, D.H. Barlow, R.M. Hertz // Annual Review of Psychology. 1992. Vol. 43. P. 235-267.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/369996>