

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет»

Факультет психологии
Кафедра теоретической и прикладной психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ТЕМПЕРАМЕНТА У ПОДРОСТКОВ

Работу выполнила: студентка 4 курса
заочного отделения, направление
подготовки 44.03.02 «Психолого-
педагогическое образование» профиль
«Психология образования»

Новикова Екатерина Сергеевна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК» Зав. кафедрой _____ (подпись) « ____ » _____ 2016 г.	Научный руководитель: кандидат психол. наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии Калугин Алексей Юрьевич _____ (подпись)
---	--

ПЕРМЬ

2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ.....	5
1.1 Понятие темперамента в современной психологии	5
1.1.1 История изучения и теории темперамента	8
1.1.2 Структура, свойства и типы темперамента	19
1.2 Общая характеристика эмоций	24
1.2.1 Понятие и сущность тревоги	28
1.2.2 Тревожность и факторы ее взаимодействия	35
1.3 Взаимосвязь темперамента и тревожности	40
1.4 Особенности проявлений темперамента и тревожности в подростковом возрасте	45
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	50
2.1 Организация исследования и описание выборки.....	50
2.2 Методы исследования.....	51
2.3 Методы математико-статистического анализа полученных данных.....	52
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	53
3.1 Анализ применимости параметрических критериев для математико- статистического изучения полученных результатов исследования.....	53
3.2 Выявление особенностей взаимосвязи свойств темперамента и тревожности у подростков.....	53
3.3 Выявление структуры взаимосвязи свойств темперамента с характеристиками тревожности.....	57
ВЫВОДЫ.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Эмоциональные трудности, связанные с нарушением поведения и затруднением социальной адаптации, достаточно часто проявляются в детском и подростковом возрасте и требуют своевременной коррекции. Тревожные расстройства являются наиболее распространенными среди эмоциональных расстройств детского и подросткового возраста. В научной литературе отмечается рост тревожности среди детей и подростков. На настоящее время количество тревожных детей близко к 15 %. Более того, тревожность принимает форму глубинной тревоги, т.е. может проявляться в психической неустойчивости, невротических реакциях, в меньшей степени поддается коррекции.

В сложном, переходном подростковом возрасте, связанном с многочисленными физическими, психологическими и социальными трудностями, проблема тревожности приобретает особую актуальность.

Высокая тревожность является негативной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, вызывает неуверенность в своих силах, является условием формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создает предпосылки для агрессивного поведения. Поэтому коррекция уровня тревожности относится к числу актуальных задач практической психологии.

В настоящее время ученые придают большое значение не только разработке новых методов снижения уровня тревожности, но и возможности предупреждения возникновения этой личностной черты. Однако для разработки методов профилактики тревожности необходимо знать причины ее формирования. Распространенность тревожности, ее негативное воздействие

на развитие и социальную адаптацию личности и недостаточная изученность в современной психологии причин формирования тревожности определяют актуальность настоящего исследования.

Цель: изучение взаимосвязи между индивидуально-типологическими особенностями темперамента и тревожностью у подростков.

Объект: индивидуально-типологические особенности темперамента и различные виды тревожности у подростков.

Предмет: взаимосвязь между индивидуально-типологическими особенностями темперамента и тревожностью у подростков.

Гипотеза: индивидуально-типологические особенности темперамента в разной степени взаимосвязаны с различными видами тревожности у подростков.

Задачи:

1. Теоретический анализ представлений о взаимосвязи темперамента и тревожности в современной научной литературе;
2. Анализ применимости параметрических критериев для математико-статистического изучения полученных результатов исследования;
3. Выявление взаимосвязей свойств темперамента с характеристиками тревожности;
4. Выявление структуры взаимосвязей свойств темперамента с характеристиками тревожности.

Практическая значимость: полученные данные могут быть применены в практической работе педагогов-психологов с подростками, прежде всего, в психологической диагностике причин и коррекции повышенного уровня тревожности у подростков.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ТЕМПЕРАМЕНТА И ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Понятие темперамента в современной психологии

Темперамент человека вот уже более двух тысячелетий изучается психологией как одно из важнейших свойств личности. Однако ученые до сих пор не разработали единой общепринятой концепции темперамента, и мнения психологов на сущность, структуру и свойства темперамента в современной научной литературе расходятся.

В современной психологии темперамент чаще всего определяется как «соотношение устойчивых индивидуальных особенностей личности, характеризующих различные стороны динамики психической деятельности и поведения»[30]. При этом динамика психической деятельности рассматривается со стороны «темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний» [33].

Сущность темперамента наиболее отчетливо выступает в процессе общего анализа психики человека с точки зрения концепции «двухаспектности психики, развиваемой в рамках дифференциальной психофизиологии видными советскими психологами — Б.М. Тепловым, В.Д. Небылицыным, В.С. Мерлиным и их учениками. Суть этой концепции состоит в следующем. Утверждается возможность на определенном уровне научного исследования выделения в индивидуальной психике человека двух аспектов: формально-динамического (называемого также психодинамическим) и содержательного. Если содержательный аспект выступает через конкретные смысловые психологические структуры, конкретные мотивы, цели и т. д. и представляет собой совокупность

всех свойств, признаков, черт индивидуальной психики, которые формируются в результате взаимодействия человека с предметным миром, его социальной средой, то формально-динамический аспект охватывает совокупность таких черт и свойств в психике человека, которые формируются в результате генерализации психофизиологических характеристик, лежащих в основе психологических деятельностей независимо от их конкретных мотивов, целей, способов, программ поведения и т. д. За счет постоянства индивидуально-устойчивых нейрофизиологических, а точнее, всех биологических, компонент, вовлеченных во все индивидуально-конкретные виды деятельности человека»[50].

Таким образом, темперамент проявляется во всех сферах психической деятельности человека, но связан не с содержанием психической деятельности, а с формой ее осуществления: темперамент «определяет формально-динамическую, процессуальную сторону психики человека и при его характеристике он отвечает на вопрос «как». ... темперамент характеризует не уровень достижений человека (люди разного темперамента могут добиться одинаково высоких достижений), а способ достижений»[1]. Темперамент «отражает динамические характеристики деятельности и поведения человека, что находит выражение не столько в их конечном результате, сколько в их течении»[22, с.133].

С точки зрения одного из известных отечественных исследователей темперамента В.М. Русалова, биологический смысл темперамента человека состоит в регуляции энергетических затрат организма: «Существование ... темперамента позволяет человеку, с нашей точки зрения, наиболее оптимально расходовать свои энергодинамические возможности. Заданный от природы определенный индивидуальный уровень энергодинамических возможностей (определенный уровень обмена или активности гормональной сферы, особенности нервных процессов и т. д.), постоянно включаясь в деятельность независимо от мотивов, целей и т. д., неизбежно приводит к обобщению определенных психических, в данном случае темпераментальных характеристик, которые

выступают в роли регуляторов расходования человеком своих энергодинамических возможностей. Таким образом, характеристики темперамента не столько окрашивают деятельность, сколько задают границы, оберегают организм от чрезвычайно большого или, наоборот, чрезвычайно малого расходования энергии. Выживаемость человеческого организма в первом случае будет под угрозой за счет чрезмерной истощаемости, а во втором случае — за счет слабого, пассивного усвоения предметного мира. Именно в этом и состоит, с нашей точки зрения, приспособительная, адаптивная роль темперамента» [50].

Практически все исследователи темперамента с давних времен и по настоящее время сходятся в том, что темперамент обусловлен биологически [3, 24, 27, 36, 38, 50 и др.], а также в том, что он представляет собой совокупность психологических характеристик, по которым люди существенно отличаются друг от друга [3 и др.].

По мнению В.М. Русалова, существует семь критериев отнесения того или иного психологического свойства к темпераменту. Рассматриваемое психологическое свойство относится к темпераменту [50], если оно:

- не зависит от содержания деятельности и поведения, т. е. отражает формальный аспект деятельности и поведения (является независимым от смысла, мотива, цели и т. д.);
- характеризует меру динамического (энергетического) напряжения и отношения человека к миру, людям, себе, деятельности;
- универсально и проявляется во всех сферах деятельности и жизнедеятельности;
- рано проявляется в детстве;
- устойчиво в течение длительного периода жизни человека;
- высоко коррелирует со свойствами нервной системы и свойствами других биологических подсистем (гуморальной, телесной и т. д.); является наследуемым.

Некоторые авторы включают темперамент в структуру личности человека [49, 50 и др.], другие считают темперамент биологическим фундаментом, на котором строится личность человека, связующим звеном между организмом и личностью [24, 27, 36, 38 и др.].

Различаются и мнения исследователей об устойчивости свойств темперамента в течение жизни человека. Большинство авторов считают, что особенности темперамента являются наиболее устойчивыми и постоянными в сравнении с другими психологическими особенностями человека [8, 27 и др.]. По мнению других авторов, особенности темперамента могут изменяться в зависимости от условий жизни и воспитания в раннем возрасте [30], и в зрелом возрасте «под воздействием психических состояний и жизненных коллизий» [3, с.8].

В любом случае следует подчеркнуть, что динамика психической деятельности и поведения человека во многих случаях связана не только с особенностями темперамента. Кроме темперамента, она «зависит от содержания и конкретных условий деятельности, от отношения индивида к тому, что он делает, и к тем условиям, в которых он находится» [49].

1.1.1 История изучения и теории темперамента

В.М. Русалов писал: «Изучение темперамента имеет сложную и противоречивую историю. Вряд ли в психологии найдется еще такое фундаментальное понятие, которое было бы всем так хорошо понятно на уровне здравого смысла, но фактически было бы так мало изучено, несмотря на многочисленные ему посвященные публикации» [50]. К настоящему времени положение не изменилось: по-прежнему темперамент относится к числу недостаточно изученных психических явлений.

Рассмотрим основные исторические этапы развития научных представлений о темпераменте человека.

Гуморальные теории темперамента. Понятие «темперамент» возникло на основе учения знаменитого древнегреческого врача Гиппократ (VI-V век до н.э.), согласно которому уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, – кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей у разных людей неодинаково.

Именно из теории Гиппократ берет начало термин «темперамент», происходящий от латинского «*temperamentum*», что в переводе обозначает «соразмерность, надлежащее соотношение черт» [27, 30, 33]. Опираясь на учение Гиппократ, другой знаменитый врач античности Клавдий Гален (II век до н.э.) разработал типологию темпераментов, которую он изложил в трактате «*De temperamentum*». Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. В зависимости от гипотетического преобладания одного из соков, Гален выделил и дал названия четырем типам темперамента человека: сангвиник (от лат. *sanguis* – кровь), флегматик (от греч. *phlegma* – слизь, мокрота), холерик (от греч. *chole* – желчь) и меланхолик (от греч. *melas chole* – черная желчь). Для каждого типа темперамента Гален составил психологический портрет.

Концепция Гиппократ и Галена оказывала огромное влияние на ученых на протяжении нескольких столетий, вплоть до XIX века. Другие ученые (Аристотель, Лесгафт и др.) связывали характеристики темперамента с другими особенностями системы кровообращения – скоростью свертывания и плотностью крови, толщиной и упругостью стенок кровеносных сосудов, диаметром их просвета, строением и формой сердца [26, 33].

Последним ярким представителем гуморальных теорий темперамента считается И.Кант, предложивший в 1879 году полунаучные-полухудожественные

описания типов темперамента, органической основой которых он так же считал особенности крови.

Конституционально-типологические теории темперамента. В 1921 г. вышел труд немецкого психиатра Э.Кречмера «Строение тела и характер» [21], в котором был представлен новый взгляд на природу темперамента. Основываясь на результатах клинических исследований, Кречмер связывал темперамент человека с индивидуальными различиями в телосложении – формой тела, его пропорциями, ростом, весом, величиной жировых отложений. По мнению Кречмера, каждому определенному типу телосложения человека соответствуют определенные психологические особенности.

Проведя множество измерений частей тела пациентов, Кречмер пришел к выводу о существовании четырех типов телосложения человека [17, 27]:

Астенический (лептосомный) (от греч. *asthenes* – слабый, *leptos* – хрупкий, *soma* – тело) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, от чего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинённым носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

Пикнический (от греч. *rukpos* – плотный) выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) – при слабом двигательном аппарате (плечевого пояса и конечностей). Пикники – люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая створчатая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетов). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо – широкое, мягкое, закругленное.

Атлетический (от греч. *athletes* – борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетов плотная и высокая, она прямо держится на сильной свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

Диспластический (от греч *dys* – плохо, *plastis* – сформированный) – характеризуется бесформенным, неправильным строением, различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

Каждому из перечисленных типов телосложения, по мнению Кречмера, соответствует определенный тип темперамента:

Шизотимический темперамент – соответствует астеническому (лептосомному) типу телосложения. Характеризуется замкнутостью вплоть до аутизма, колебаниями эмоций от раздражения до сухости, упрямством, малоподатливостью убеждению и изменению установок, сложностями в приспособлении к окружению, склонностью к абстракции. При расстройствах психики обнаруживается предрасположенность к шизофрении.

Циклотимический – соответствует пикническому типу телосложения. Характеризуется качествами, противоположными особенностям шизотимического темперамента: легко контактирует с окружением, эмоции колеблются между радостью и печалью, веселостью и мрачностью. У одних циклоидов центр этих колебаний направлен к гипоманиакальному полюсу, у других – к депрессивному. При психических расстройствах обнаруживается склонность к маниакально-депрессивному психозу.

Иксотимический темперамент – соответствует атлетическому типу темперамента. Иксотимик спокоен, маловпечатлителен, обладает сдержанными жестами и мимикой, невысокой гибкостью мышления, трудно приспосабливается

к перемене обстановки. При психических расстройствах проявляет предрасположенность к эпилепсии.

Кречмер также выделил четыре группы качеств, связанных с темпераментом человека:

1. психэстезия – чрезмерная чувствительность или нечувствительность по отношению к психическим раздражениям;
2. фон настроения – оттенок удовольствия или неудовольствия в психических переживаниях, отмечаемый на шкале веселый-печальный;
3. психический темп – ускорение или задержка психических процессов вообще и их специального ритма;
4. общий двигательный темп – подвижность или заторможенность, специальный характер движений (быстрый, мягкий, закругленный и т.д.).

Кречмер считал, что взаимосвязь между телосложением и темпераментом человека обусловлена влиянием на то и другое эндокринной системы организма: «Темпераменты..., как мы это твердо эмпирически знаем, гуморально обусловлены химизмом крови. Их телесным представителем является аппарат мозга и желез. Темпераменты составляют ту часть психического, которая, вероятно, по гуморальному пути, стоит в корреляции со строением тела. ... мозг остается заключительным органом для всех действий, относящихся к темпераменту, даже и таких, которые исходят от химизма крови. Экспериментальные наблюдения над травмами мозга показывают, что непосредственные воздействия на мозг могут вызвать резкие изменения темперамента. Этот очевидный факт следует особенно подчеркнуть, чтобы не впасть вновь из анатомической односторонности в гуморальную, тем более, что при современных течениях таковая опасность существует» [21].

Теория Кречмера получила распространение в Европе, а в США приобрела популярность разработанная в 1940-х гг. концепция темперамента американского врача и психолога У.Шелдона, схожая с теорией Кречмера. Основываясь на

эмбриологии, с одной стороны, и пользуясь специально разработанной фотографической техникой и сложными антропометрическими измерениями, с другой стороны, Шелдон пришел к выводу о том, что темперамент человека зависит от преобладающего развития одной из трех тканей, берущих начало из трех зародышевых лепестков эмбриона. В соответствии с этим, Шелдон выделил три типа строения тела человека [17, 27, 36, 40]:

Эндоморфный (из энтодермы образуются преимущественно внутренние органы) – относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани – соответствует пикническому типу телосложения в классификации Кречмера.

Мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань) – стройное и крепкое тело, большая физическая сила – соответствует атлетическому типу телосложения в типологии Кречмера.

Эктоморфный (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань) – хрупкое телосложение, плоская грудная клетка и длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой – астенический (лептосомный) тип по классификации Кречмера.

Эмпирическим путем Шелдон выявил, что перечисленным типам строения тела соответствуют определенные типы темперамента, которым он дал следующие наименования [33, 50]:

Висцеротонический (от лат. viscera – внутренности) – соответствует эндоморфному типу телосложения. Отличается живым, общительным темпераментом, любовью к комфорту, с чувственными устремлениями, расслабленностью и медленными реакциями.

Соматотонический (от греч. soma – тело) – соответствует мезоморфному типу строения тела. Характеризуется любовью к приключениям, склонностью к риску и соревновательности, жаждой мускульных действий, активностью, смелостью, агрессивностью.

Церебротонический (от лат. cerebrum – мозг) – соответствует эктоморфному типу строения тела. Характеризуется тягой к эстетическим наслаждениям,

холодностью, малой общительностью, склонностью к обособлению и одиночеству, повышенной реактивностью.

Таким образом, теории темперамента Кречмера и Шелдона в целом имеют большое количество сходств. Однако и та, и другая концепция подверглись критике. Недостаток теории Кречмера видели в том, что данные, полученные на группе психически нездоровых людей, были без достаточных оснований перенесены на здоровых [37], а недостатком обеих теорий считали мысль о «фатальной соматической обусловленности самых разнообразных психических черт личности, в том числе таких, которые целиком определяются условиями воспитания и социальной средой» [33].

Нейродинамические теории темперамента. Новый подход к изучению темперамента был разработан в 1920-1930-х гг. выдающимся отечественным физиологом, лауреатом Нобелевской премии И.П. Павловым. Павлов изучал высшую нервную деятельность живых организмов, проводя многочисленные эксперименты на собаках. В результате этих экспериментов он пришел к выводу о том, что в основе темперамента лежат не свойства жидкостей или телесных тканей, а особенности функционирования нервной системы, а именно – свойства нервных процессов возбуждения и торможения. «Многолетнее лабораторное наблюдение, – пишет И.П. Павлов, – и изучение огромного количества собак по методу условных рефлексов постепенно открывали нам эти свойства в их жизненных проявлениях и комбинациях. Эти свойства суть: во-первых, сила основных нервных процессов – раздражительного и тормозного, – постоянно составляющих целостную нервную деятельность; во-вторых, равновесие этих процессов и, наконец, в-третьих, подвижность их. Очевидно, что все они, наличествуя одновременно, и обуславливают высшее приспособление животного организма к окружающим условиям жизни, иначе говоря, совершенное уравновешение организма как системы с внешней средой, т. е. обеспечивают существование организма. Значение силы нервных процессии ясно из того, что в

окружающей среде оказываются (более или менее часто) необычные, чрезвычайные события, раздражения большой силы, причем, естественно, нередко возникает надобность подавлять, задерживать эффекты этих раздражений по требованию других, так же или еще более могучих, внешних условий. И нервные клетки должны выносить эти чрезвычайные напряжения своей деятельности. Отсюда же вытекает и важность равновесия, равенства силы обоих нервных процессов. А так как окружающая организм среда постоянно, а часто сильно и неожиданно, колеблется, то оба процесса должны, так сказать, поспевать за этими колебаниями, т.е. должны обладать высокой подвижностью, способностью быстро, по требованию внешних условий, уступать место, давать преимущество одному раздражению перед другим, раздражению перед торможением и обратно.

Не считаясь с градациями и беря только крайние случаи, пределы колебания: силу и слабость, равенство и неравенство, лабильность и инертность обоих процессов, мы уже имеем восемь сочетаний, восемь возможных комплексов основных свойств нервной системы, восемь ее типов. Если прибавить, что преобладание при неуравновешенности может принадлежать, вообще говоря, то раздражительному процессу, то тормозному, и в случае подвижности также инертность или лабильность может быть свойством то того, то другого процесса, — количество возможных сочетаний простирается уже до двадцати четырех» [37, с.448].

Но вместо двадцати четырех типов нервной системы Павлов выделяет только четыре основных ее типа: «в результате возможных колебаний основных свойств нервной системы и возможных комбинаций этих колебаний должны произойти типы нервной системы и, как указывает арифметический расчет, по крайней мере в количеств двадцати четырех, но, как свидетельствует действительность, в гораздо меньшем числе, а именно четырех типов особенно резких, бросающихся в глаза, а главное, отличающихся по приспособленности к окружающей среде...

Мы должны признать тип слабых животных, характеризующихся явной слабостью как раздражительного, так и тормозного процессов, никогда вполне не приспособляющихся к жизни и легко ломающихся, делающихся скоро и часто больными, невротиками, под влиянием трудных жизненных положений... А что всего важнее: этот тип, как правило, не может быть улучшен в очень значительной степени ... только при некоторых особенно благоприятных, нарочных условиях или, как мы обычно выражаемся, в оранжерейной обстановке. Этому типу противопоставляются типы сильных животных, но дальше опять отличающиеся друг от друга.

Это, во-первых, сильный, но неуравновешенный тип, имеющий сильный раздражительный процесс, но с отстающим по силе, иногда очень значительно, тормозным процессом, и вследствие этого тоже легко подвергающийся заболеванию, когда требуется именно торможение. Это по преимуществу – исключительно боевой тип, но не тип повседневной жизни со всеми ее случайностями и требованиями. Но, как сильный он все же способен дисциплинироваться в очень большой мере, улучшая свое сначала недостаточное торможение. До сих пор по-русски мы называем его возбудимым типом, но для избежания недоразумения и смещения лучше обозначать его прилагательным безудержный, что прямо подчеркивает его недостаток, но вместе с тем наставляет видеть в нем тип сильный. От этого сильного типа должны быть отделены сильные и уравновешенные животные.

Но в свою очередь и эти резко отличаются друг от друга уже по внешнему поведению и, как мы теперь знаем, специально в силу подвижности нервных процессов. Для обозначения этих сильных и уравновешенных типов законно придать соответственно их подвижности прилагательные: спокойный и живой.

Это и есть главные типы, точно отвечающие древней классификации так называемых темпераментов людей: меланхолического, холерического, флегматического и сангвинического.

Что касается более мелких вариаций, то они встречаются, как уже сказано, особенно в слабом типе, но полностью нами далеко еще не изучены, не систематизированы» [37, с.464-465].

Таким образом, И.П. Павлов выделил три основных свойства нервных процессов и четыре типа темперамента, основанных на комбинации этих свойств. К свойствам нервной системы он отнес:

Силу нервных процессов, различая силу процесса возбуждения и силу процесса торможения. Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки и проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций.

Уравновешенность нервных процессов – равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Подвижность нервных процессов – проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Противоположностью подвижности является инертность нервных процессов. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому.

В свою очередь, к типам темперамента, соответствующим комбинациям свойств нервных процессов, И.П. Павлов отнес:

- Холерический тип (безудержный): сильная неуравновешенная нервная система;
- Сангвинический тип (уравновешенный): сильная уравновешенная подвижная нервная система.
- Флегматический тип (инертный): сильная уравновешенная инертная нервная система.
- Меланхолический тип (слабый, тормозной): слабая нервная система.

Выявленные у животных свойства и типы нервной системы И.П. Павлов предложил перенести на людей.

Изучая свойства нервной системы, которые Павлов считал врожденными, он пришел к выводу, что поведение обусловлено не только врожденными особенностями нервной системы, но и воздействиями, которым подвергается организм в течение жизни: «Образ поведения человека и животного обусловлен не только природными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависит от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов. И это потому, что рядом с указанными выше свойствами нервной системы непрерывно выступает и важнейшее ее свойство – высочайшая пластичность. Следовательно, если дело идет о природном типе нервной системы, то необходимо учитывать все те влияния, под которыми был со дня рождения и теперь находится данный организм» [37, с.449].

Дальнейшие исследования свойств нервной системы и темперамента в нейродинамическом направлении развили теорию Павлова. В 1950-е гг. в результате исследований, проведенных под руководством Б.М. Теплова и затем В.Д. Небылицына, были открыты еще два свойства нервных процессов [24, 36]:

Лабильность нервной системы – проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов.

Динамичность нервных процессов – проявляется в легкости и быстроте образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

В дальнейшем В.М. Русалов разработал трехуровневую классификацию свойств нервной системы. Она включает [24]:

Общие, или системные, свойства, охватывающие весь мозг человека и характеризующие динамику его работы в целом.

Комплексные свойства, проявляющиеся в особенностях работы отдельных «блоков» мозга (полушарий, лобных долей, анализаторов, анатомически и функционально разделенных подкорковых структур и т.п.).

Простейшие, или элементарные, свойства, соотносимые с работой отдельных нейронов.

Изучение свойств нервной системы продолжается и по настоящее время, однако многие исследователи темперамента в дальнейшем сконцентрировали свое внимание на изучении психологии темперамента – его структуры и свойств.

1.1.2 Структура, свойства и типы темперамента

Результаты исследований внутренней структуры темперамента, проведенных Б.М. Тепловым и В.Д. Небылицыным, привели к выводу о том, что темперамент человека имеет три главных, ведущих компонента [33, 54]:

Общая психическая активность – интенсивность и объем взаимодействия человека с окружающей средой (физической и социальной). «Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом» [33].

Особенности моторной сферы – состояние активности двигательного и речедвигательного аппарата. Выражается в быстроте, силе, резкости,

интенсивности мышечных движений и речи человека, его внешней подвижности (или, наоборот, сдержанности), говорливости (или молчаливости). По мнению Небылицына, особенности моторной сферы могут быть как рассмотрены отдельно, так и включены в состав общей психической активности.

Эмоциональность – комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. Выражается в эмоциональной впечатлительности (восприимчивости и чуткости к эмоциональным воздействиям), импульсивности, эмоциональной подвижности или стабильности (быстроты смены эмоциональных состояний, их начала и прекращения).

Каждый из перечисленных компонентов, в свою очередь, обладает своей сложной структурой и различными формами проявлений. Все психологические компоненты структуры темперамента называют свойствами темперамента.

Изучая свойства темперамента, В.С. Мерлин выделил критерии отнесения тех или иных психологических особенностей к свойствам темперамента: «мы имеем необходимые основания для того, чтобы отнести к свойствам темперамента индивидуальные особенности, которые:

- регулируют динамику психической деятельности в целом;
- характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
- имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
- находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
- однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Пользуясь перечисленными признаками, мы можем с достаточной определенностью отличить свойства темперамента от всех других психических свойств личности» [29].

В настоящее время по результатам исследований Теплова Б.М, Мерлина В.С, Русалова В.М, и других, различают следующие основные свойства темперамента [1, 3, 8, 22, 24, 27, 36, 49].

Сензитивность (чувствительность) – определяется наименьшей силой внешних воздействий, необходимой для возникновения психической реакции человека, и скоростью возникновения этой реакции.

Реактивность – сила произвольных эмоциональных реакций на внешние или внутренние воздействия.

Активность – свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

Соотношение реактивности и активности – определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

Пластичность – свидетельствует, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям.

Ригидность – свидетельствует, насколько инертно и косно поведение человека.

Темп реакций – характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.

Экстраверсия, интроверсия – определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Возбудимость внимания – чем меньше степень новизны привлекает внимание, тем более оно возбудимо у данного человека.

Тормозимость – быстрота прекращения того или иного познавательного процесса.

Переключаемость – скорость переключения познавательных процессов с одного объекта на другой.

Эмоциональная возбудимость – характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Эмоциональная стабильность – устойчивость настроения индивида к внешним и внутренним воздействиям.

Впечатлительность – эмоциональная восприимчивость индивида, его чуткость к эмоциогенным воздействиям, способность найти почву для эмоциональной реакции там, где для других людей такой почвы не существует; сила воздействия на человека различных стимулов, время их сохранения в памяти и сила реакции на них.

Эмоциональность – скорость и глубина эмоциональной реакции человека на те или иные события.

Импульсивность – быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой действия либо поступка без предварительного их обдумывания и сознательного решения выполнить их; проявляется в несдержанности реакций, в их спонтанности.

Эмоциональная лабильность – скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим. От эмоциональной лабильности зависит, как быстро и сильно человек «загорается» и с какой быстротой он «угасает».

Резистентность – сопротивляемость неблагоприятным условиям, способность оказывать сопротивление всем внутренним и внешним условиям, ослабляющим или тормозящим начатую деятельность.

Следует отметить, что перечисленные свойства темперамента в большинстве источников рядоположены, не систематизированы.

Многие исследователи рассматривают темперамент и критерии его типологии с точки зрения двух или нескольких свойств темперамента. Так, например, Я. Стреляу считает главными фундаментальными измерениями темперамента реактивность и активность, Г. Айзенк – экстраверсию / интроверсию и эмоциональную стабильность / нестабильность (нейротизм) [50], С.Л. Рубинштейн основывает типологию темпераментов на впечатлительности и импульсивности [49] и т.п.

Наиболее разработанной является типология темперамента И.П. Павлова, описанная на основании выделенных его последователями свойств темперамента. Пример такой характеристики типов темперамента приводит В.Д. Небылицын [33]:

Для сангвинического темперамента характерны довольно высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики движений, эмоциональность, впечатлительность и лабильность. Вместе с тем эмоциональные переживания сангвиника, как правило, неглубоки, а его подвижность при отрицательных воспитательных влияниях приводит к отсутствию должной сосредоточенности, к поспешности, а иногда и поверхностности.

Для холерического темперамента характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий, резкость и стремительность движений, а также сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний. Недостаточная эмоциональная и двигательная уравновешенность холерика может выливаться при отсутствии надлежащего воспитания в несдержанность, вспыльчивость, неспособность к самоконтролю при эмоциогенных обстоятельствах.

Темперамент флегматика характеризуется обычно сравнительно низким уровнем активности поведения и трудностью переключений, медлительностью и

спокойствием действий, мимики и речи, ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных влияний у флегматика могут развиваться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолический темперамент связывается обычно с такими характеристиками поведения, как малый уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом внешнем их выражении. На почве этих особенностей при недостатке соответствующих воспитательных воздействий у меланхолика могут развиваться повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, склонность тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

В то же время многие исследователи вовсе отказываются от типологии темперамента, считая, что число и многообразие всевозможных типов темперамента слишком велико: классическая классификация, включающая четыре типа темперамента, далеко не охватывает всех возможных вариантов. Кроме того, для разработки окончательной типологии темперамента необходимо полностью завершить изучение свойств нервных процессов, и обратиться к данной проблеме лишь основываясь на окончательных сведениях о биологических основах темперамента.

Таким образом, на современном этапе развития науки темперамент человека изучен недостаточно.

1.2 Общая характеристика эмоций

Прежде, чем перейти к анализу тревоги и тревожности, целесообразно вкратце рассмотреть эмоции в целом и их значение.

Эмоции – это «психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека» [27].

Б.И Додонов выделяет следующие признаки эмоций [13]:

Представленность эмоций в сознании в форме непосредственных переживаний;

Двойственный, психофизиологический характер эмоциональных явлений: с одной стороны – аффективное волнение, с другой – его органические проявления;

Ярко выраженная субъективная окраска эмоций, присущее им качество особой «интимности».

Эмоции человека всегда соотнесены с потребностями субъекта, с одной стороны, и с внешними или внутренними объектами или явлениями, с другой стороны. Эмоции отражают соответствие или несоответствие данного объекта или явления потребностям субъекта [22].

Таким образом, эмоции отражают исходящее из потребностей отношение субъекта к предметам и явлениям окружающей действительности. По мнению П.В. Симонова, возникновение положительных и отрицательных эмоций зависит от наличия актуальной потребности и оценки вероятности ее удовлетворения: «Необходимыми и достаточными являются два фактора: (1) потребность и (2) вероятность ее удовлетворения. $\mathcal{E} = f [П, (И_n - И_c), \dots]$, где $\mathcal{E}$ – эмоция, ее степень, качество и риск, П – сила и качество актуальной потребности, $И_n$ – информация о средствах, прогностических необходимых для удовлетворения потребности, $И_c$ – информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент, $(И_n - И_c)$ – оценка вероятности удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта. Низкая вероятность удовлетворения потребности ведет к возникновению отрицательных эмоций ($И_n > И_c$). При возрастании вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом ($И_c > И_n$) возникают положительные эмоции» [38].

Выдающийся отечественный психолог С.Л. Рубинштейн пишет: «Взаимоотношение эмоций с потребностями может проявляться двояко – в соответствии с двойственностью самой потребности, которая, будучи испытываемой индивидом нуждой его в чем-то ему противостоящем, означает одновременно и зависимость его от чего-то и стремление к нему. ... Выступая в качестве проявления потребности – в качестве конкретной психической формы ее существования, эмоция выражает активную сторону потребности. Поскольку это так, эмоция неизбежно включает в себя и стремление, влечение к тому, что для чувства привлекательно, так же как влечение, желание всегда более или менее эмоционально» [49].

Таким образом, эмоции могут оказывать как мобилизующее воздействие на организм и психику человека (стенические эмоции), так и демобилизующее (астенические эмоции): «Помимо полярности приятного и неприятного в эмоциональных состояниях сказываются также ... противоположности напряжения и разрядки, возбуждения и подавленности» [49].

Исходя из перечисленных двух критериев, Д.Н. Узнадзе предлагает соответствующую классификацию эмоций: «Любая эмоция как эмоциональное переживание обязательно предполагает участие простых чувств: удовольствия–неудовольствия, возбуждения–успокоения. В соответствии с этим, эмоции могут быть подразделены на четыре группы: приятные эмоции – возбуждения и успокоения и неприятные эмоции – возбуждения и успокоения» [56, с.100].

Отражая отношение тех или иных объектов и явлений к потребностям человека и оказывая побуждающее либо обратное влияние на активность человека, эмоции участвуют в регуляции поведения человека [27].

Следует подчеркнуть, что основные эмоции человека являются врожденными и наблюдаются так же у животных [24], следовательно, способность испытывать эмоции закрепились в процессе эволюции и имеет свой биологический смысл, связанный с приспособлением живых организмов к окружающей среде.

Считается, что биологическая функция эмоций реализуется следующим образом: «эмоция, тесно связанная с приспособительным поведением, ... возникает где-то между потребностью и действиями для ее удовлетворения. ... Через сложную систему врожденных и условно-рефлекторных нервных путей устанавливаются связи между потребностью и возможностью ее удовлетворения посредством взаимодействия организма с окружающей средой. Потребность становится влечением или мотивацией. С помощью безусловно- и условно-рефлекторных связей потребность адресуется к объектам внешнего мира и становится целенаправленным влечением. Процесс приспособительного поведения живых систем приобретает характер действия для удовлетворения данной потребности» [63, с.49].

Каждый вид эмоций человека и животных играет определенную роль в регуляции поведения и жизнедеятельности и приспособлении человека и животных к окружающей среде: «Даже так называемые астенические эмоции, снижающие уровень органической жизнедеятельности, отнюдь не лишены целесобразности. Человек, например, может «оцепенеть от ужаса». Но ужас как субъективное явление есть своего рода оценка, которую словами можно было бы выразить приблизительно так: «Передо мной враг, от которого не снастить ни нападением, ни бегством». В таких случаях неподвижность – единственный шанс на спасение: можно не обратить на себя внимание или быть принятым за мертвого» [13].

По мнению Б.И. Додонова, отрицательные эмоции играют более важную биологическую роль, чем положительные: «Не случайно механизм отрицательных эмоций функционирует у ребенка с первого дня появления его на свет, а положительные эмоции появляются значительно позднее. Отрицательная эмоция – это сигнал тревоги, крик организма о том, что данная ситуация для него губительна. Положительная эмоция – сигнал возвращенного благополучия. Ясно, что последнему сигналу нет нужды звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация

к хорошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться все время, пока опасность не устранена» [13].

Все перечисленные общие особенности эмоций человека характерны и для эмоции тревоги, составляющей предмет анализа, осуществляемого в данном разделе.

1.2.1 Понятие и сущность тревоги

Понятие «тревога» было введено в науку выдающимся австрийским психиатром З.Фрейдом в 1925 году [17, 30]

В современной психологии понятие тревоги окончательно не определено. Одни авторы считают, что тревога – это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности» [30], другие понимают под данным термином «ощущение неосознанной угрозы, чувство опасения и тревожного ожидания или чувство неопределенного беспокойства» [27], третьи – «смутное, неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся наличием дурных предчувствий, напряжения, беспокойства» [47] или «состояние, которое проявляется ощущением неопределенной угрозы, чувством неясной опасности» [20, 31]. Наиболее подробным представляется определение тревоги, предложенное Е.П. Ильиным, согласно которому тревога представляет собой «эмоциональное состояние острого мучительного бессодержательного беспокойства, связываемого в сознании индивида с прогнозированием неудачи, опасности или же ожидания чего-либо важного, значительного для человека в условиях неопределенности» [18].

Общим для большинства определений тревоги является, во-первых, то, что данную эмоцию (ощущение, состояние и т.д.) относят к отрицательным, т.е. вызывающим психологический дискомфорт, и стеническим, т.е. порождающим определенное нервно-психическое напряжение. Во-вторых, практически все

авторы указывают на то, в отличие от страха, представляющего собой эмоциональную реакцию на конкретную опасность, тревога не имеет четко обозначенного объекта, на который она направлена: «Термин «тревога» традиционно используется для описания эмоциональной реакции, которая обычно рассматривается как «беспредметная», потому что стимулы или условия, порождающие ее, неизвестны» [17]; «Боязнь имеет конкретный источник переживания, связана с определенным объектом, который оценивается как безусловно опасный. У тревоги же нет четкого и конкретного повода для возникновения. Это вероятностное переживание неудачи («а вдруг...»))» [18]. В связи с неопределенностью, отсутствием объекта, для тревоги так же характерно чувство неуверенности и беспомощности человека перед лицом неясной угрозы [32].

По мнению Р.Мэй, тревога является одним из трех способов реагирования человека на опасность, являющихся одновременно стадиями реагирования: «Первый способ представляет собой реакцию испуга, врожденную рефлексорную реакцию; второй – это тревога, недифференцированная эмоциональная реакция; третий – страх, дифференцированная эмоциональная реакция ... Тот же порядок можно наблюдать в реакциях взрослых на стимулы, свидетельствующие об опасности, например, на неожиданный выстрел. Сначала возникает реакция испуга. Затем, когда человек осознает опасность, но не понимает, откуда был сделан выстрел и не является ли он сам мишенью, возникает реакция тревоги. И уже потом, если человек способен определить источник выстрела и пытается спрятаться от потенциальной пули, его реакцию можно назвать реакцией страха» [32].

Существует так же точка зрения о том, что «в отличие от страха, являющегося биологической реакцией на конкретную угрозу, тревога часто понимается как переживание неопределенной, диффузной или беспредметной угрозы человеку как социальному существу, когда опасности подвергаются его

ценности, представление о себе, положение в обществе. Таким образом, ...тревога понимается как переживание возможности фрустрации социальной потребности» [18].

Следует отметить, что, поскольку, как и любая эмоция, тревога связана с потребностями человека, а преобладающие социальные потребности у каждой личности различаются, то и поводы для тревоги, связанной с социальными потребностями, у каждого человека индивидуальны [32].

Тревога проявляется не только на психологическом, но и на физиологическом и поведенческом уровнях. Среди физиологических проявлений тревоги отмечают учащенное сердцебиение и дыхание, тремор, потливость, диарею, мышечное напряжение [31], увеличение минутного объема циркуляции крови, повышение артериального давления, возрастание общей возбудимости, снижение порога чувствительности [30] и т.п. Поведенческие проявления тревоги особенно отчетливо выражены у детей: для них характерны беспокойный взгляд, суетливость, напряженность, плач или отчаянный крик при изменении ситуации [17] и т.п.

Физиологические проявления тревоги обусловлены ее биологическим значением, т.к., как и другие врожденные эмоции, тревога способствует приспособлению (адаптации) организма к среде: «Эмоция тревоги выполняет функцию сигнализации об опасности или неудачи в будущем и побуждает организм к поиску и конкретизации этой опасности» [47].

У животных в ситуации неопределенной угрозы возникает реакция, аналогичная реакции тревоги у человека: «Говард Лиделл ... утверждает, что животные не испытывают тревоги в «человеческом» значении этого слова, но у них существует одно состояние, подобное тревоге, которое можно назвать словом настороженность. Когда животное оказывается в ситуации потенциальной опасности ... оно становится осторожным и ... как будто постоянно задает вопрос: «Что это?». Такая настороженность предполагает подозрительное отношение к

окружающему (поскольку животное не знает, откуда придет опасность) и готовность действовать, но пока у этого действия нет определенного плана. Очевидно, что такое поведение животного подобно человеческой тревоге, сопровождающейся неясным предчувствием неопределенной опасности» [32]. Реакция настороженности у животных и реакция тревоги у людей являются в целом аналогичными друг другу проявлениями инстинкта самосохранения.

И у животных, и у человека подобные реакции возникают, в том числе, в условиях перемен, поскольку в любых новых, незнакомых, неизведанных ранее ситуациях возможно наличие какой-либо угрозы. Данная закономерность распространяется даже на изменение условий в лучшую сторону [32].

Несмотря на биологическую целесообразность реакции тревоги, она может играть негативную роль в процессе адаптации: «Тревога помогает нам действовать в угрожающих ситуациях более эффективно. Однако слишком интенсивная, не поддающаяся контролю тревога может проявляться как ощущение беспомощности, бессилия, неуверенности и блокировать целенаправленную деятельность или делать ее неэффективной» [47].

Понятие тревоги тесно связано с понятием стресса. Термин «стресс» (от англ. stress – давление, напряжение) ввел в науку американский физиолог У.Кэннон (1927) для обозначения реакций, возникающих в организме человека и животных в ответ на воздействие несущего угрозу стимула [35]. По мнению Кэннона, отвечая на возникшую опасность, организм использует две стратегии: борьбу или бегство (flight or fight), каждая из которых сопровождается отрицательными эмоциями. По мнению Кэннона, такие эмоции «биологически оправданы, полезны. Они подготавливают организм к тому, чтобы мышцы работали на всю мощность в случае физического противостояния или спасения бегством. В кровь выбрасывается адреналин, заставляющий сердце биться быстрее и одновременно повышающий артериальное давление, учащается дыхание, повышается содержание в крови сахара, перераспределяется кровоток – все это способствует

большему обеспечению мышц кислородом и питательными веществами для развития максимального мышечного усилия, чтобы человек мог быстрее оказать сопротивление или убежать» [16, с.16].

В дальнейшем известный ученый Ганс Селье (1936), развивая данную теорию, ввел синонимичное стрессу понятие общего адаптационного синдрома, являющегося универсальным ответом организма, набором типичных реакций организма в ответ на различные неблагоприятные воздействия среды. При этом данный ответ организма является однотипным и не зависит от того, какой именно раздражитель на него воздействует. Общий адаптационный синдром «был назван общим, поскольку вызывался обстоятельствами, приводящими к изменению в организме в целом; адаптационным – так как, с точки зрения Г.Селье, имел приспособительное значение, мобилизуя ресурсы организма в тяжелых условиях; и синдромом, «потому, что его отдельные проявления координированы и отчасти взаимосвязаны» [35].

В современной науке под психологическим стрессом понимается адаптивная реакция организма в ответ на сверхсильные раздражители, «несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т.д.» [44, с.596].

Типичная стрессовая реакция, согласно результатам исследований отечественного физиолога Г.И.Косицкого (1970), в своей закономерной динамике имеет 4 этапа [16]:

Стадия активации (фаза тревоги, или аларм-реакция по Селье). Сопровождается приливом сил, повышением умственной и физической работоспособности. На этом этапе стресс играет положительную роль, помогая человеку мобилизовать свои резервные возможности для преодоления возникшей перед ним проблемы. Именно на этой стадии, в первую очередь, человек испытывает чувство тревоги.

Стадия стенических, «активных» эмоций (фаза резистентности). Если проблем не разрешается, наступает вторая стадия. Как правило, она сопровождается раздражением, гневом, различными проявлениями агрессивности.

Стадия астенических, «пассивных» эмоций (фаза истощения). Если стрессор продолжает воздействовать, у человека «опускаются руки», возникает переживание неудачи, зачастую сопровождающееся тоской и депрессией.

Стадия срыва, невроза. Стресс перерастает в болезнь (неврозы и психосоматические заболевания, затрагивающие наиболее уязвимые органы). Симптомы, возникающие на четвертом этапе, являются не столько проявлениями стресса, сколько его последствиями.

Значение стресса, несмотря на его биологическую целесообразность, может быть как положительным, так и отрицательным: «Сущность стрессовой реакции заключается в «подготовительном» возбуждении и активации организма, необходимой для готовности к физическому напряжению. Следовательно, мы вправе полагать, что стресс всегда предшествует значительной трате энергетических ресурсов организма, а затем и сопровождается ею, что само по себе может приводить к истощению функциональных резервов. При этом стресс ни в коей мере не может рассматриваться как отрицательное явление, поскольку лишь благодаря ему возможна адаптация. Кроме этого, умеренно выраженный стресс оказывает положительное влияние как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение таких психических характеристик, как показатели внимания, памяти, мышления и др. Таким образом, стресс, как целостное явление, должен рассматриваться в качестве позитивной адаптивной реакции, вызывающей мобилизацию организма. Тем не менее существуют стрессовые реакции, которые, наоборот, приводят к демобилизации систем организма. Это крайне отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название – дистресса. Именно дистресс несет в себе факторы,

разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции» [27]. Таким образом, тревога умеренной интенсивности и длительности (адаптивная тревога) является полезной для жизнедеятельности человека, но чрезмерная интенсивность и длительность тревоги (дезадаптивная тревога) оказывают, напротив, неблагоприятное воздействие на организм и психику человека [30].

Существование дезадаптивной тревоги объясняется тем, что современные условия жизнедеятельности человека отличаются от тех условий, в которых возникала и закреплялась приспособительная реакция тревоги эволюционных предшественников человека: «Нашим животным предкам ситуации, приводящие к застойным отрицательным эмоциям, встречались крайне редко: все конфликты быстро кончались уничтожением соперника, собственной гибелью или бегством. К тому же при любом конфликте тут же реализовывались соответствующие моторные установки, что вело к уменьшению эмоционального напряжения. Только у людей ... эмоциональные конфликты могут принимать затяжной (иногда на месяцы и годы) характер» [13]. У современного человека затяжные отрицательные эмоции, – и особенно тревога как эмоция, не направленная на определенный объект, наличие которого могло бы привести к определенной активности и соответствующей разрядке напряжения, – приводят к развитию различных психических, физиологических и психосоматических расстройств [27, 35 и др.].

1.2.2 Тревожность и факторы ее возникновения

В современной психологии тревожность понимается как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги. Также в низком пороге его возникновения» [30], как «устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая у него наличие тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, что обуславливает соответствующую реакцию на эти ситуации» [57].

Высокая тревожность личности, таким образом, проявляется в частых и интенсивных переживаниях состояния тревоги и в тенденции оценивать многие ситуации как угрожающие, включая объективно безопасные ситуации [17, 32]. Существует также мнение о том, что у высокотревожных личностей тревогу вызывают именно те жизненные ситуации, которые данная личность воспринимает как несущие угрозу его престижу, самооценке, самоуважению [3, 45], т.е. некоторые авторы связывают тревожность не с любыми, а только с социальными потребностями субъекта.

В зарубежной литературе, вслед за Ч. Спилбергером, принято различать ситуативную и личностную тревожность (тревожность-состояние и тревожность-свойство) [32], что нашло отражение и в отечественной литературе [3, 26 и др.]. Однако, по-видимому, для отечественной науки такое разграничение не актуально, поскольку, если в английском языке и тревога, и тревожность обозначаются одним и тем же термином «anxiety» [26, 30], то в русском языке ситуативная тревожность, или тревожность-состояние обозначается термином «тревога». Другими словами, для того, что в зарубежной литературе подразумевается под терминами «ситуативная и личностная тревожность», в отечественной литературе существуют термины «тревога» и «тревожность».

Различают частную (специфическую) и общую тревожность личности [17, 30]. Под частной тревожностью понимается устойчивая тревожность в какой-либо сфере (межличностная, школьная, тестовая и т.д.), связанная с постоянным реагированием состоянием тревоги только на определенные ситуации. Под общей тревожностью понимается тревожность, не связанная только с определенными категориями ситуаций, а меняющая свои объекты в зависимости от изменения их значимости для человека.

Выделяют также адекватную (конструктивную) и неадекватную (невротическую) тревожность. «Если адекватная тревожность понимается как реакция на значимые ценности личности, пропорциональная реальной угрозе, не связанная с невротическими защитными механизмами, и прекращающая действовать при прекращении влияния негативного фактора, то неадекватная тревожность – это связанное с внутренними конфликтами переживание тревоги, не пропорциональное реальной опасности и ведущее к ограничениям активности и сознания» [57].

Высокий уровень тревожности является признаком неблагополучия личности, возможно, предвестником невроза или его симптомом, а также может быть связан с самыми разнообразными психологическими расстройствами [30]. Высокий уровень тревожности, как правило, связан с социально-психологической дезадаптацией личности, т.е. с недостаточным приспособлением субъекта к условиям жизнедеятельности в обществе [51]. В свою очередь, высокая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на развитие личности.

В литературе приводятся многочисленные данные о взаимосвязи тревожности с другими свойствами личности [11, 17, 57 и др.]. Результаты различных исследований свидетельствуют о том, что высокая тревожность наиболее тесно связана с особенностями самооценки и межличностных отношений. Они характеризуются неуверенностью в себе, завышенной или заниженной самооценкой, высоким и неустойчивым уровнем притязаний;

постоянно озабочены мнением окружающих о себе, испытывают страх негативной оценки с их стороны и убеждены в их отрицательном отношении. В отношениях с окружающими высокотревожным субъектам свойственны подозрительность, застенчивость, нерешительность, робость, покорность или, напротив, негативизм, склонность к доминированию, грубость как защитные реакции.

Для личностей с высоким уровнем тревожности характерны также дисфункции когнитивной и эмоциональной сферы. Они имеют особую избирательную тенденцию, благоприятствующую восприятию стимулов, содержащих угрозу, что приводит к развитию дезадаптивного мышления; характеризуются эмоциональной неуравновешенностью и агрессивностью, постоянно испытывают чувство враждебности окружающего мира.

На современном этапе развития науки причины формирования тревожности изучены недостаточно. Известно, что в целом тревожность формируется и под влиянием врожденных, природных факторов, и под влиянием социальных и личностных факторов, действующих в течение жизни человека [30]. При этом, согласно результатам исследований Р.Кэттелла и И.Шейера (1961), влияние среды является более значимым для развития тревожности, чем влияние наследственности [17].

К биологическим факторам формирования тревожности относятся особенности нервной системы [30].

Социальные факторы развития тревожности делят на внешние и внутренние. К внешним факторам относят семейное воспитание, школьную успеваемость, взаимоотношения с учителями и взаимоотношения со сверстниками; к внутренним – внутриличностный конфликт и негативный эмоциональный опыт [23].

Большинство исследователей подчеркивают, что особую значимость для формирования тревожности приобретают испытываемые ребенком в дошкольном и младшем школьном возрасте нарушения отношений в семье, особенно в тех

случаях, когда родители подвергают ребенка частым наказаниям [32]. К формированию тревожности у ребенка приводят тревожное поведение родителей, нередко сопровождающееся гиперопекой, эмоциональное отвержение ребенка, эмоциональная холодность родителей, авторитарный стиль воспитания, особенно сопряженный с высоким уровнем ожиданий родителей по отношению к ребенку, [23, 32, 42, 47 и др.]. «Если кто-то из родителей тревожен и проявляет гипертрофированную заботу о ребенке, его жизни и здоровье, это порождает у него переживание нестабильности окружающего мира, предчувствия надвигающейся со всех сторон опасности. Ребенок боится жить и выйти за рамки привычных отношений, ориентируется только на семью. Но при искусственном ограничении социального опыта ребенка семья не обеспечивает ему переживания надежности, защищенности. Отсюда – чувство незащищенности, неуверенность в своих силах, высокая тревожность.

Гораздо чаще дети становятся тревожными, когда в семье им предъявляют непосильные требования, проявляют раздражение чаще, чем беспокойство, постоянно и открыто выражают недовольство их поведением. Конечно, взрослые должны оценивать действия ребенка, адекватно выражать свое отношение к проступкам. Но очень важно то, как часто и в какой форме это делается. Когда ребенка укоряют, стыдят и откровенно ругают за все подряд – лежащую не на месте игрушку, пролитый чай, грязные руки, слишком громкую или слишком тихую речь и т. д. – всплески ситуативной тревожности превращаются в сплошной эмоциональный фон. Возникает тревожное ожидание неприятностей, страх перед наказанием» [42].

Во всех перечисленных случаях ребенок находится в ситуациях, порождающих постоянное эмоциональное неблагополучие [3], фрустрацию наиболее значимых для него потребностей, и в результате нормальный процесс адаптации ребенка к среде нарушается. Действие перечисленных факторов приводит к тому, что ребенок вынужден прибегать к выработке

«сверхбдительности в отношении враждебных стимулов и развитию паттернов агрессии и защиты от воспринимаемого враждебным окружения» [47], что и приводит к развитию тревожности.

Среди многочисленных теорий тревожности наибольший интерес представляют теории, разработанные в рамках психоанализа и бихевиоризма.

С точки зрения бихевиоризма, тревожность представляет собой «закрепленный навык неадаптивного поведения, приобретенный путем научения. В необихевиоризме раскрыта роль подражания, лежащего в основе невротического поведения: ребенок либо непосредственно усваивает невротические образцы поведения родителей, либо подражает другим людям, совершая поведенческие акты, противоречащие другим образцам и нормам, что становится причиной переживания тревоги» [57].

Сторонники психоанализа сконцентрировали внимание на изучении невротической тревожности. По мнению З.Фрейда, формирование невротической тревожности начинается с того момента, когда врожденные влечения субъекта (обычно ребенка) вступают в противоречие с требованиями общества, выступающего в лице значимых других (обычно родителей). Как правило, такое противоречие сопровождается восприятием опасности, страхом неодобрения, наказания. Возникает внутренний конфликт, разрешение которого достигается путем психологической защиты – вытеснения исходного влечения из сознания в бессознательное. Вытесненное влечение при этом продолжает существовать и нести прежнюю угрозу, внутренний конфликт не находит конструктивного разрешения; человек продолжает испытывать страх, но уже не осознавая его причины, т.е. субъект переживает именно тревогу [32].

Последователи Фрейда, развивая его учение, рассматривали различные возможные источники тревоги, но практически во всех случаях связывали тревогу с социальным контекстом и внутренним конфликтом: между стремлениями к

зависимости и независимости (О.Ранк), между зависимостью от значимых других и враждебным отношением к ним (К.Хорни) и т.д. [32].

Следует также отметить, что невротическая тревога представляет собой крайне мучительное переживание, т.к. испытывается человеком постоянно, а «неосознаваемость причин тревоги, отсутствие связи ее с определенным объектом, невозможность конкретизировать ощущаемую угрозу делают невозможным и какую-либо деятельность, направленную на предотвращение или устранение угрозы» [20]. По мнению сторонников психоанализа, для ослабления невротической тревоги возникают защитные действия и способы поведения человека – невротические симптомы – и тревога значительно усиливается тогда, когда эти защитные действия и способы поведения подвергаются сомнению или провокации [58].

1.3 Взаимосвязь темперамента и тревожности

Никто из авторов, затрагивающих вопрос о взаимосвязи темперамента и тревожности, не сомневается в самом факте существовании такой связи, однако данный вопрос в современной психологии изучен недостаточно.

Взаимосвязь между темпераментом и тревожностью обусловлена тем, что и то, и другое строится на биологической основе: «темперамент ... гораздо теснее связан с телесными процессами... как известно, ничто не связано с телесными процессами столь тесно, как эмоциональные переживания. Наверное, именно этим объясняется то, что при характеристике темперамента эмоциональным переживаниям отводится значительное место даже тогда, когда в нем усматривают основу всей личности, а не только ее эмоциональной сферы» [56, с.116]. Как уже было отмечено (п.1.1.3), особенности эмоциональной сферы являются непосредственной сферой проявления темперамента.

И.П. Павлов неоднократно обращал внимание на особый тип собак, которых он называл «трусливыми». Он описывал данный тип собак следующим образом: «Они ходят осторожно, поджав хвост, на несколько согнутых ногах. При немного резких наших движениях, при малоповышенном голосе, они подаются всем телом назад, совсем приседают па пол. Мы имеем сейчас в лаборатории крайнего представителя этого типа. Собака – самка, родилась у нас, живет при лаборатории пять-шесть лет. Ничего неприятного от нас никогда не видала. Единственно, что от нее требовалось, – это в станке есть периодически ей предлагаемую пищу, при известных сигналах, наших условных раздражителях. И, однако, до сих пор она от всех нас, постоянных членов лаборатории, шарахается, убегает, как от опасных врагов. Животное этого типа очень удобно для работы над ним с условными рефлексам, но только потом, а не сразу. С самого начала все чрезвычайно затрудняет образование у них условных рефлексов: постановка в станок, прикрепление к животному разных приборчиков, особенная подача еды и т.д. Но когда все это, наконец, побеждено, собака становится образцовым экспериментальным объектом, прямо хорошей машиной. При этом обращает на себя внимание в особенности прочность тормозных, условных рефлексов, т. е. когда условные агенты вызывают не процесс раздражения, а процесс торможения. У собак всех других типов, наоборот, именно процесс торможения оказывается наиболее лабильным, особенно легко нарушающимся. Когда на собаку нашего типа в обычной экспериментальной обстановке падают какие-нибудь незначительные новые раздражители, например осторожное присутствие новых лиц за дверью экспериментальной комнаты, сейчас же страдают только положительные условные рефлекс, исчезая или ослабляясь; тормозные же вполне сохраняются» [37, с.308-309]. Очевидно, что описанное поведение собак отражает наличие у них свойства, аналогичного высокой тревожности людей.

Анализируя результаты экспериментов на собаках данного типа, Павлов вначале пришел к выводу о том, что в основе «трусости» собак лежит

неуравновешенность нервных процессов, а именно преобладание силы процесса торможения над силой процесса возбуждения: «Значит, в описанном типе преобладает тормозной процесс, когда во всех остальных типах процесс раздражения или берет перевес, или более или менее уравновешен с процессом торможения ... нельзя не обратить внимание на явную связь пассивно-оборонительного рефлекса собак с тормозным процессом. Собака наша, как мы это признали, располагает нервной системой с преобладающим в ней тормозным процессом. И ее общее поведение характеризуется постоянной наличностью пассивно-оборонительного рефлекса. ... Мне кажется, на основании этого позволительно принимать, что в основе, так сказать, нормальной боязливости, трусости, а особенно болезненных фобий, лежит простое преобладание физиологического процесса торможения» [37, с.311-312].

В дальнейшем Павлов предполагал, что в данном случае скорее речь идет о слабости процесса возбуждения, и затем – о чрезмерной инертности процесса торможения: «Явление патологической лабильности тормозного процесса в течение текущего года констатирована на наших собаках ... Собака, которая раньше свободно без малейшей задержки брала еду, положенную у края лестничного пролета, теперь этого не может делать, стремительно сторонясь, удаляясь от края на значительное расстояние. Смысл ясный. Если нормальное животное, приблизившись к краю, не двигается, не идет дальше, значит, оно себя задерживает, но основательно настолько, насколько нужно, чтобы не упасть. Теперь это задерживание утрировано, чрезмерно реагирует на глубину и держит собаку далеко от края сверх надобности и в ущерб ее интересам. Субъективно это – явно состояние боязни, страха. Перед нами фобия глубины. ... Условие ее появления есть то, что можно назвать истязание тормозного процесса» [37, с.505-506].

Следует отметить, что Павлов изучал и влияние факторов среды на формирование «трусости» у собак: «Мы брали ... один помёт щенков и делили

его: одну половину держали с самого рождения в клетке, другой – предоставлялась полная свобода. Все животные первой группы оказались чрезвычайно трусливыми, тормозимыми малейшими изменениями обстановки, у вторых этого не было. Стало очевидным, что впервые появившиеся во внешнюю среду щенки были снабжены специальным рефлексом, который иногда назывался паническим рефлексом и который я предложил бы назвать первичным и временным рефлексом естественной осторожности. Раз только начинается знакомство с новой средой, неизбежно выждать некоторое время последствий всякого нового раздражения, какого бы рецептора оно ни касалось, т.е. воздерживаться от дальнейшего движения, тормозить существующее движение, так как неизвестно, что сулит новое явление организму: нечто вредное или полезное, или оно без всякого значения. И лишь по мере постепенного ознакомления со средой этот рефлекс мало-помалу заменяется новым специальным, исследовательским и рефлексом и, смотря по результату этого последнего, другими соответствующими рефлексам. Щенок, которому не была дана возможность пройти самому эту жизненную школу, на очень долгий срок, а может быть и на всю жизнь, остается с этим неизжитым временным рефлексом, который постоянно и маскирует истинную силу нервной системы. Какой важный педагогический факт!» [37, с.451-452].

Дальнейшие эмпирические исследования подтвердили все три предположения Павлова о влиянии свойств нервных процессов на тревожность личности. В результате проведенных в 1970-х гг. исследований Белоуса, Ильина и Катыгина, выявлено, что: «высокотревожные лица чаще имеют слабую нервную систему ... высокотревожным чаще присущи инертность нервных процессов и преобладание торможения» [17].

Тревожность связывают и со свойствами темперамента. Так, В.С. Мерлин определял тревожность как высокую эмоциональную возбудимость в угрожающей ситуации [17], Я.Стреляу отмечал, что высокая тревожность связана с высокой

реактивностью [3], а по результатам исследований Дж.Грея выявлено соответствие высокой тревожности свойству интроверсии и высокому уровню нейротизма [10]. Однако комплексные, фундаментальные исследования в данном направлении пока не осуществлялись.

Некоторые авторы связывают тревожность непосредственно с типами темперамента [39, 53, 56]. По общему мнению, высокая тревожность в наибольшей степени характерна для меланхоликов. В наиболее разработанном виде данная концепция представлена в трудах Д.Н.Узнадзе. Он дает характеристику эмоциональной сферы каждого типа темперамента и приводит типы темперамента в соответствие с классификацией эмоций:

«Человек с сангвиническим темпераментом склонен скорее к положительным эмоциям; он беспечен, ожидает от жизни больше хорошего, чем плохого, добросердечен, весел; легко воспаляется, но также легко успокаивается.

Противоположную этому картину дает флегматический темперамент; флегматик равнодушен, почти апатичен, ему чужды аффекты; однако это не означает, что он вообще бесчувственен. Нет! Ему свойственно редкое и медленное возникновение эмоций — ему неведомы эмоциональные взрывы. Но, воспламенившись, он не успокаивается долго.

У человека с холерическим темпераментом эмоции возникают легко, чем он напоминает сангвиника; однако в отличие от последнего его эмоции более интенсивны и продолжительны. Он любит командовать, не любит подчиняться, горд и жаден, легко теряет равновесие, впадая в ярость, пребывая большей частью рассерженным.

Человек с меланхолическим темпераментом во всем, что его касается, усматривает плохое; он преимущественно находится в плохом настроении, будто жизнь ему опостылела.

Приглядевшись к данным типам темперамента, нетрудно заметить, что сангвинический и флегматический типы представляют собой скорее диспозиции по-

ложительных эмоций, а холерический и меланхолический – отрицательных. Зато в аспекте возбуждения-успокоения объединяются сангвинический и холерический типы, как более возбудимые, и флегматический с меланхолическим, как более спокойные.

Таким образом, классификация типов темперамента производится в зависимости от того, как представлены в каждом из них диспозиции удовольствия-неудовольствия и возбуждения-успокоения» [56, с.117].

Таким образом, наличие взаимосвязи между темпераментом и тревожностью не подлежит сомнению, однако конкретные проявления данной взаимосвязи в современной психологии изучены не полностью.

1.4 Особенности проявлений темперамента и тревожности в подростковом возрасте

Поскольку темперамент обусловлен биологически, его первые проявления наблюдаются уже у новорожденных [26]. В свою очередь, тревожность, обусловленная и биологически, и социально, и при этом в большей степени социально; как устойчивая черта, она формируется обычно в детстве. Поэтому, как правило, к подростковому возрасту ребенок приходит уже с «готовыми» темпераментом и уровнем тревожности. Но при этом в связи с созреванием нервной системы некоторые особенности темперамента могут проявиться только в подростковом возрасте, а в связи с социальными факторами уровень тревожности в подростковом возрасте может измениться [28].

Подростковый возраст – период перехода от детства к взрослости – один из самых трудных этапов в жизни человека. Главная особенность подросткового возраста – резкие и неравномерные качественные изменения, затрагивающие все стороны развития [5, 42].

В этот период полностью меняется вся система внутренней психической деятельности и взаимоотношений подростка с внешним окружающим миром. Получают окончательное развитие все психические процессы, завершается формирование личности, происходит становление самосознания на основе чувства взрослости. Происходит смена приоритетов подростка: взаимоотношения в родительской семье и учеба в школе уступают место ведущей деятельности подростка – общению со сверстниками.

Подростковый период является кризисным, но кризис может происходить и без выраженных неблагоприятных проявлений [62]. Кризис подросткового возраста проходит три фазы [42]:

Негативную, или предкритическую, – фазу ломки старых привычек, стереотипов, распада сформировавшихся ранее структур;

Кульминационную точку кризиса – это, как правило, 13 лет, хотя возможны значительные индивидуальные варианты;

Посткритическую фазу, т.е. период формирования новых структур, построения новых отношений и т.п.

Переход от детства к взрослости является стрессом для подростка, поэтому у большинства подростков уровень тревожности в этот период является более высоким, чем в предшествующие периоды. Во многих случаях «подростковый возраст является периодом особой концентрации конфликтов, часто приводящим к различным поведенческим отклонениям, таким как делинквентность, агрессивное поведение, наркомания, суициды и т.п.» [28].

Известно, что «тревожность ... имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Для каждого возраста существуют определенные области жизни, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого личностного образования. Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными

задачами развития» [28]. Если в дошкольном возрасте основным источником тревоги и тревожности детей являются нарушения взаимоотношений в семье, а в младшем школьном возрасте – нарушения адаптации к процессу обучения в школе и неблагоприятные взаимоотношения с педагогами [42], то тревога и тревожность подростка в наибольшей мере связаны с особенностями межличностных отношений с ровесниками и самооценки [57], что связано с повышенной значимостью для них интимно-личностного общения и самоопределения. При этом тревогу и тревожность подростков по-прежнему могут вызывать особенности взаимоотношений в семье и учебной деятельности в школе.

Подростки с высоким общим уровнем тревожности, как правило, испытывают эмоциональный дискомфорт во всех трех перечисленных сферах жизнедеятельности: «Для детей и подростков с выраженным уровнем тревожности характерна тревожно-напряженная окраска образа себя и мира. В школе беспокойство и напряжение вызывает отношение учителя, воспринимаемое как незаинтересованное, предвзятое, критичное; другие ученики или находятся в таком же положении, или значительно превосходят по способностям или «везению». В семье тревогу вызывают контроль, принуждение, осуждение родителей, испытывающих беспокойство и недовольство; в случае неприятностей родители осуждают, наказывают; пресекают интересные ребенку дела. В общении с ровесниками напряжение вызывает неуверенность в заинтересованности и поддержке с их стороны; ожидание отвержения, конфликта или подавления; неумение противостоять агрессии. В ситуациях одиночества беспокойство порождают прошлые и предполагаемые неудачи. Характерны затруднения в нахождении выхода из сложной ситуации; потребность в успехе, субъективно не удовлетворенная; уверенность в зависимости исхода ситуации от обстоятельств или действий других людей... у высокотревожных детей функция тревоги как средства предсказания неблагоприятия искажается, теряет свое адаптивное

значение, становясь внутренним выражением личностного неблагополучия, проявляющегося как уверенность в угрозе со стороны внешнего мира» [57].

Следует отметить особенности динамики различных видов частной тревожности у детей и подростков. Если в процессе адаптации к процессу и условиям обучения в течение младшего школьного возраста снижается уровень школьной тревожности, а в течение подросткового возраста постепенно снижается уровень межличностной тревожности, то уровень тревожности в отношениях с родителями является устойчивым на протяжении всего периода обучения в школе [17, 28, 42]. Это подтверждает фигурирующее в большинстве теорий тревожности предположение о том, что взаимоотношения с родителями являются наиболее значимым фактором формирования тревожности.

Высокотревожные подростки постоянно находятся в неблагоприятном психологическом состоянии, ощущают усталость, беспокойство, подавленность и раздражительность [28, 45]. В поведении подростков высокий уровень тревожности нередко проявляется в виде так называемых «масок» тревожности. Под «масками» тревожности подразумеваются « формы поведения, позволяющие переживать тревожность в смягченном виде и не проявлять ее во внешнем плане. Такие «маски», как агрессивность и зависимость (чрезмерное послушание или фрондирующее неповиновение, заботливость до самоотречения), более характерны для подросткового и юношеского возрастов» [42, с.357].

Высокий уровень тревожности подростков порождает проблемы в общении со сверстниками и снижает уровень успешности обучения в школе [17], т.е. связан с общей социально-психологической дезадаптацией подростков.

Данных о взаимосвязи темперамента и тревожности у подростков в изучаемой литературе нет. Однако можно предположить, что, поскольку подростковый возраст является кризисным и переживается как стресс, наибольший уровень тревожности он порождает у подростков-меланхоликов как у представителей наименее адаптируемого типа темперамента. В свою очередь,

наименьший уровень тревожности следует ожидать у подростков-сангвиников как у представителей наиболее адаптируемого и стрессоустойчивого типа, а подростки-флегматики и холерики, предположительно, характеризуются средним уровнем тревожности.

В связи с тем, что подростковый возраст является кризисным, именно у подростков перечисленные различия должны являться наиболее выраженными в сравнении с подобными различиями у взрослых или у детей более младшего возраста. Однако в силу того, что социальные факторы оказывают большее влияние на развитие тревожности, чем свойства нервных процессов и темперамент, результаты намеченного исследования взаимосвязи темперамента и тревожности у подростков могут оказаться неожиданными.

Проведенный в данной работе теоретический анализ взаимосвязи между темпераментом и тревожностью позволяет заключить, что темперамент является биологически обусловленным психическим свойством; тревожность, в свою очередь, так же имеет биологические корни. Оба эти свойства имеют непосредственное отношение к эмоциональной сфере личности: темперамент определяет эмоциональность человека, а тревожность представляет собой предрасположенность человека испытывать чувство тревоги. Следовательно, можно с уверенностью предположить, что темперамент является одним из важных факторов, влияющих на развитие тревожности личности.

В доступной литературе данных о взаимосвязи темперамента и тревожности у подростков не обнаружено. Это и предопределило необходимость проведения данного эмпирического исследования.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования и описание выборки

В соответствии поставленным задачам эмпирическая часть работы проходила через восемь этапов:

1. Выбор темы исследования.
2. Анализ литературы.
3. Постановка проблем и задач исследования.

4. Подбор методик и организация исследования. Для выявления взаимосвязей тревожности и темперамента у подростков были выбраны следующие методики: «Шкала тревожности», «Индивидуально-типологический опросник, детский вариант (ИТДО)», «Тест Белова». Испытуемыми выступили подростки от 11 до 14 лет. Учащиеся четвертых, пятых и шестых классов МБОУ «Сельской общеобразовательной средней школы». В исследовании участвовало 60 человек по собственному желанию.

5. Сбор эмпирического материала. На данном этапе подростки отвечали на вопросы предложенных методик.

6. Обработка результатов и проведение статистического анализа. При тестировании каждому испытуемому выдавался пакет распечатанных методик и бланки для ответов. В дальнейшем полученные данные были подвергнуты статистической обработке посредством корреляционного, факторного анализов в компьютерной программе «STATISTICA 6.0».

7. Интерпретация полученных данных.
8. Формулировка выводов.

Исследование проходило на базе МБОУ «Сельской общеобразовательной средней школы» Пермского края, Чусовского района. В исследовании приняли участие ученики данной школы, четвертых, пятых и sixth классов. Выборку составили 60 человек, 30 (50%) из которых мальчики и 30 (50%) девочки. Возрастной диапазон выборки составил от 11-14 лет. Учащиеся знакомы друг с другом, так как учатся в одной школе и проживают на территории одного поселка. Исследование проводилось в привычной для школьников обстановке, в групповой форме, в равных условиях для всех участников. Школьникам была разъяснена тема и цель исследования. Все испытуемые проявили желание участвовать в тестировании.

2.2 Методики исследования

Для эмпирического исследования взаимосвязи темперамента и тревожности у подростков были подобраны следующие психодиагностические методики:

Шкала тревожности [48, с.183-188], предназначенная для диагностики уровня тревожности и состоящая из 30 описаний жизненных ситуаций, с которыми нередко приходится сталкиваться подросткам. Испытуемым необходимо оценить степень тревоги, волнения, которые обычно вызывает у них каждая из перечисленных ситуаций, по 5-балльной шкале (от 0 до 4). Обработка результатов тестирования по данной методике осуществляется в соответствии с ключом путем начисления баллов по следующим шкалам: школьная, самооценочная и межличностная тревожность. Путем суммирования баллов по всем трем шкалам определяется также общий уровень тревожности подростка.

Индивидуально-типологический опросник, детский вариант (ИТДО) [52, с.503-505]), предназначенный для диагностики свойств темперамента и состоящий из 61 утверждения и 10 шкал. Две шкалы являются дополнительными и предназначены для оценки степени искренности респондентов: шкала лжи и

шкала аггравации. Остальные 8 шкал непосредственно оценивают уровень свойств темперамента: экстраверсия, спонтанность, агрессивность, ригидность, интроверсия, сензитивность, тревожность, лабильность. Чем больше число набранных баллов по шкале, тем выше уровень выраженности соответствующего свойства темперамента.

Тест Белова [55], предназначенный для диагностики типа темперамента и состоящий из 80-ти утверждений и 4-х шкал, отражающих четыре основных типа темперамента, выделяемых со времен Гиппократ и Галена: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик.

2.3 Методы математико-статистического анализа полученных данных

Обработка результатов эмпирического исследования осуществлялась в компьютерной программе Statistica 6.0 путем применения описательных статистик, корреляционного анализа Спирмена и факторного анализа.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Анализ применимости параметрических критериев для математико-статистического изучения полученных результатов исследования

На первом этапе была проведена проверка на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова для определения корректных методов математико-статистической обработки.

Выяснилось, что эмпирическое распределение большинства рассматриваемых переменных не соответствует нормальному, поэтому в дальнейшем были использованы непараметрические критерии.

3.2 Выявление особенностей взаимосвязи свойств темперамента и тревожности у подростков

Для решения первой задачи был осуществлен корреляционный анализ.

По результатам корреляционного анализа (см. приложение) выявлена статистически значимая прямая связь между экстраверсией и школьной тревожностью подростков ($0,44$; $p < 0,001$). Коэффициенты корреляции между экстраверсией и другими показателями тревожности так же являются прямыми и близки к значимым.

Можно отметить так же, что экстраверсия связана с самооценочной тревожностью теснее, чем эмотивность.

Так же сильная взаимосвязь просматривается между школьной тревожностью и такими свойствами темперамента как темпераментальная тревожность (0,43; $p < 0,001$) и эмотивность (0,42; $p < 0,001$).

Небольшая разница во взаимосвязи так же со школьной тревожностью экстраверсии (0,44; $p < 0,001$) и спонтанности (0,41; $p < 0,01$). Школьная тревожность характеризуется средними показателями варьирования, т.е. уровень школьной тревожности является наиболее стабильным в выборке, более схожим у различных подростков.

Весьма высока у подростков в рассматриваемой выборке самооценочная тревожность, связанная с отношением к себе. Она более тесно связана с такими свойствами темперамента как экстраверсия (0,52; $p < 0,001$), темпераментальная тревожность (0,52; $p < 0,001$), спонтанность (0,46; $p < 0,001$). Менее тесная связь с эмотивностью (0,38; $p < 0,001$) по сравнению с выше перечисленными свойствами. Исходя из этого можно сказать, что большинство обследованных подростков испытывают негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

По этому же показателю выявлена обратная связь с интроверсией (-0,26; $p < 0,05$). Тогда получается, что чем выше самооценочная тревожность, тем ниже свойство темперамента интроверсия.

Рассмотрим последний показатель межличностную тревожность с которой более взаимосвязаны типы темперамента экстраверсия (0,47; $p < 0,001$) и темпераментальная тревожность (0,47; $p < 0,001$). Из этого следует, что чем более ребенок чувствует беспокойство, тревогу, тем в большей мере его психоэмоциональное состояние характеризуется нестабильностью, напряженностью.

Но, например, взаимосвязь экстраверсии (0,47; $p < 0,001$) с межличностной тревожностью более тесная, чем спонтанности (0,38; $p < 0,01$). Тоже самое можно

сказать о показателях тревожности (0,47; $p < 0,001$) и эмотивности (0,35; $p < 0,01$). Эти результаты можно объяснить тем, что в подростковом возрасте ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками, поэтому переживание тревоги смещается от учебного процесса и контактов с учителями к области межличностных отношений со сверстниками.

Для наглядности ниже приведена схема корреляционных взаимосвязей (рисунок 1).

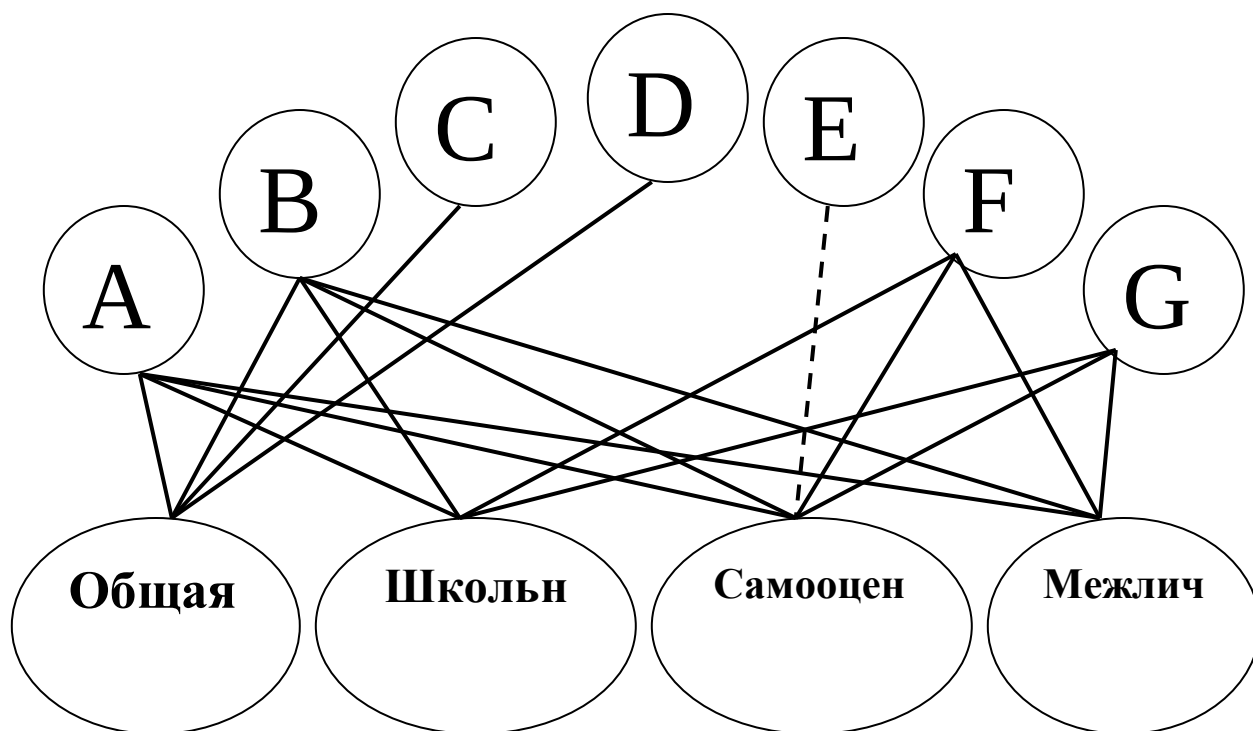


Рис. 1. Схема корреляционных взаимосвязей показателей видов тревожности и свойства темперамента

Примечания: ____ - положительные, _ _ _ - отрицательные

Условные обозначения: Общая – общая тревожность, Школьн – школьная тревожность, Самооцен – самооценочная тревожность, Межлич – межличностная тревожность. А – экстраверсия, В – спонтанность, С – агрессивность, D – ригидность, E – интроверсия, F – тревожность, G – эмотивность.

В процессе эмпирического изучения взаимосвязей между тревожностью и темпераментом подростков с применением типологического подхода к диагностике темперамента (тест Белова) было получено наименьшее число статистически значимых корреляций (см. таблицу 1).

Таблица 1

Коэффициенты корреляции между показателями типов темперамента и тревожности подростков

Тип темперамента	Виды тревожности			
	Общая	Школьная	Самооценочная	Межличностная
Холерик	0,17	0,17	0,11	- 0,07
Сангвиник	- 0,09	- 0,05	- 0,26	0,20
Флегматик	- 0,23	- 0,23	0,11	- 0,37
Меланхолик	- 0,05	0,00	0,07	0,08

Рассмотрим выявленные взаимосвязи более подробно. Обнаружены статистически значимые обратные связи между значениями степени выраженности сангвинического типа темперамента и показателем самооценочной тревожности (-0, 26; $p < 0,05$): чем выше уровень выраженности сангвинического типа темперамента, тем ниже самооценочный уровень тревожности подростка. Следовательно, подростки-сангвиники обладают низким уровнем самооценочной тревожности.

Рассмотрим второй показатель, где взаимосвязь более тесная: между флегматическим типом и межличностной тревожностью (-0, 37; $p < 0,01$), чем выше степень выраженности черт флегматического типа темперамента, тем ниже уровень межличностной тревожности подростка: подростки-флегматики обладают пониженным уровнем межличностной тревожности.

3.3 Выявление структуры взаимосвязей свойств темперамента с характеристиками тревожности

Для более полного и качественного понимания структуры взаимосвязи тревожности и темперамента у подростков был применен факторный анализ, результаты которого представлены в таблице 2.

Таблица 2

Факторное отображение структуры взаимосвязи тревожности и темперамента у подростков

	Factor 1	Factor 2	Factor 3
школьная	0,64		
самооценочная	0,55		
межличностная	0,60		
Экстраверсия	0,94		
Спонтанность	0,83		
Агрессивность	0,57		
Регидность	0,55		
Интроверсия			
Сензитивность			-0,53
Тревожность	0,91		
Эмотивность	0,72		
Меланхолик			0,82
Сангвиник		-0,94	
Холерик		0,79	-0,51
Флегматик		0,67	
Собственное число фактора	4,73 4,73	2,33 7,06	1,85 8,91
%общей дисперсии/кумм%	32% 32%	16% 47%	12% 59%

В первом факторе, объясняющем 32 % доли суммарной дисперсии переменных, более высокие значения выраженности имеют следующие характеристики: «общая тревожность» (0,64), «самооценочная тревожность»

(0,55), «межличностная тревожность» (0,60), «экстраверсия» (0,94), «спонтанность» (0,83), «агрессивность» (0,57), «регидность» (0,55), «темпераментальная тревожность» (0,91), «эмотивность» (0,72). Данный фактор объединяет в себе ряд свойств темперамента, связанный с эмоциональной реактивностью, и блок различных видов личностной тревожности. Вероятно, данные свойства темперамента наиболее тесно связаны с тревожностью и со стороны человеческой биологии обуславливают ее.

Во втором факторе, объясняющем 16 % доли суммарной дисперсии переменных, с выраженными нагрузками вошли следующие характеристики: «холерик» (0, 79), «флегматик» (0,67), «сангвиник» (- 0,94). Фактор объединил в себя разные типы темперамента, слабо связанные с личностной тревожностью, и, скорее, характеризующие отношения между типами.

В третьем факторе, объясняющем 12 % доли суммарной дисперсии переменных, более высокие значения выраженности имеют следующие характеристики: «меланхолик» (0,82), «сензетивность» (-0,52), «холерик» (-0,51). Здесь также нет сильных связей темперамента и личностной тревожности, а сам фактор, вероятно, характеризует соотношение типов темперамента.

Выводы

Изучение взаимосвязей свойств темперамента и личностной тревожности, представленной методикой «Шкала тревожности», позволило обнаружить тесные связи различных типов личностной тревожности с такими свойствами темперамента, как «экстраверсия», «спонтанность», «темпераментальная тревожность», «эмотивность», тем самым, отражая связь личностной тревожности с теми сторонами темперамента, которые отвечают за взаимодействие в обществе.

Вместе с тем, с «ригидностью», «интроверсией» и «сензитивностью» связи личностной тревожности слабые или отсутствуют, вероятно данные характеристики темперамента играют меньшую роль во взаимодействии субъект – мир.

Так же в процессе эмпирического изучения взаимосвязей между тревожностью и типами темпераментом подростков было получено наименьшее число статистически значимых корреляций. Выявлено, что меньшей и обратной взаимосвязью обладает сангвинический тип темперамента и самооценочная тревожность. Более тесной взаимосвязью обладает флегматический тип темперамента и межличностная тревожность. Эти показатели могут быть обусловлены возрастными особенностями подростков.

Таким образом, гипотеза о том, что индивидуально-типологические особенности темперамента в разной степени взаимосвязаны с различными видами тревожности у подростков нашла свое эмпирическое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Личностная тревожность, как и любая врожденная индивидуально-типологическая особенность, может выступать в качестве как полезного качества, повышающего адаптивность индивида к условиям окружающей среды, так и вредного, препятствующего нормальной адаптации в социуме.

Все зависит от степени выраженности этого свойства. Умеренная личностная тревожность является адаптивным качеством, поскольку способствует активизации ответственности за выполняемое дело, что снижает чувство страха перед возможными неблагоприятными событиями в будущем. Напротив, высокий уровень тревожности является дезадаптивным качеством, т.к. может оказывать парализующее воздействие на деятельную активность индивида.

Проведенный в данной работе теоретический и эмпирический анализ взаимосвязи между темпераментом и тревожностью у подростков позволяет сделать ряд важных заключений.

Предрасположенность к формированию высокого уровня тревожности существует у подростков с высоким уровнем экстраверсии и спонтанности. Спонтанность отражает степень, с которой подросток в своем поведении руководствуется внутренними побуждениями в противовес внешним влияниям; Экстраверсия проявляется как способность активно противостоять воздействиям среды.

Следовательно, подростки с низким уровнем спонтанности и экстраверсии оказываются менее уязвимыми по отношению к потенциальным угрозам со стороны окружающей среды, что и способствует формированию у них высокой тревожности. Взаимосвязь между типами темперамента и тревожностью подростков обусловлена соответствующими свойствами нервных процессов, на которых базируются типы темперамента. Наиболее низкой тревожностью характеризуется сангвистический тип темперамента, обладающего низкой

подвижностью нервных процессов.

Наименее уязвимым в этом плане представляется флегматик, у которого отсутствует психофизиологическая предрасположенность нервной системы к тревожности, но, в принципе, и он не является абсолютно застрахованным от формирования тревожных реакций, реализуемых через механизмы влияния социальных факторов тревожности.

Изучение взаимосвязей свойств темперамента и личностной тревожности, представленной методикой «Шкала тревожности», позволило обнаружить тесные связи различных типов личностной тревожности с такими свойствами темперамента, как «экстраверсия», «спонтанность», «темпераментальная тревожность», «эмотивность», тем самым, отражая связь личностной тревожности с теми сторонами темперамента, которые отвечают за взаимодействие в обществе.

Вместе с тем, с «ригидностью», «интроверсией» и «сензитивностью» связи личностной тревожности слабые или отсутствуют, вероятно данные характеристики темперамента играют меньшую роль во взаимодействии субъект – мир.

Так же в процессе эмпирического изучения взаимосвязей между тревожностью и типами темпераментом подростков было получено наименьшее число статистически значимых корреляций. Выявлено, что меньшей и обратной взаимосвязью обладает сангвинический тип темперамента и самооценочная тревожность. Более тесной взаимосвязью обладает флегматический тип темперамента и межличностная тревожность. Эти показатели могут быть обусловлены возрастными особенностями подростков.

Таким образом, гипотеза о том, что индивидуально-типологические особенности темперамента в разной степени взаимосвязаны с различными видами тревожности у подростков нашла свое эмпирическое подтверждение.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аверин В.А. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webbl.ru. свободный. – Загл. с экрана.
2. Александров Ю.И. Введение в системную психофизиологию // Психология XXI века. – М.: Пер Се, 2003. – с.39-85. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru свободный. – Загл. с экрана.
3. Батаршев А.В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 336 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество подростка // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
5. Выготский Л.С. Динамика и структура личности подростка // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
6. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций в переходном возрасте // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
7. Выготский Л.С. Развитие интересов в переходном возрасте // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
8. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.myword.ru. свободный. – Загл. с экрана.
9. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webbl.ru. свободный. – Загл. с экрана.

10. Грей Дж.А. Нейропсихология темперамента. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.myword.ru. свободный. – Загл. с экрана.
11. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: Учебное пособие. – Барнаул, Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.myword.ru. свободный. – Загл. с экрана.
12. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности. Автореф. дисс. ... д. психол. наук. – М.: Институт психологии РАН, 2002.
13. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., Политиздат, 1978. – 272 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru. свободный. – Загл. с экрана.
14. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.myword.ru. свободный. – Загл. с экрана.
15. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 560 с.
16. Золотова Т.Н. Психология стресса. – М.: Книголюб, 2008. – 192 с.
17. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
18. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru. свободный. – Загл. с экрана.
19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб: Питер, 2001. – 752 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webbl.ru. свободный. – Загл. с экрана.
20. Кандыба В.М. Психическая саморегуляция. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.i-u.ru. свободный. – Загл. с экрана.

21. Кречмер Э. Строение тела и характер. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gumer.info. свободный. – Загл. с экрана.
22. Крысько В.Г. Психология и педагогика: курс лекций. – 4-е изд., испр. – М.: Изд-во Омега-Л, 2006. – 368 с.
23. Кузнецова О.В. Взаимосвязь уровней тревожности и механизмов адаптации личности в период юности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М.: Институт психологии РАН, 2009.
24. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека: Курс лекций. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 250 с.
25. Леонтьев А.Н. Биологическое и социальное в психике человека / Проблемы развития психики. – 4-е издание. – М., 1981. – С.193-218.
26. Либин А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций. – М.: Смысл, 1999. – 532 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru. свободный. – Загл. с экрана.
27. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с. – (Серия «Учебник нового века»). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.koob.ru. свободный. – Загл. с экрана.
28. Малкова Е.Е. Возрастная динамика проявлений тревожности у школьников // Вопросы психологии. – 2009. – №4. – с.24-32.
29. Мерлин В.С. Отличительные признаки темперамента // Мерлин В.С. Очерк теории темперамента. – М., 1964. – с.3-18. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psychology.ru. свободный. – Загл. с экрана.
30. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webbl.ru. свободный. – Загл. с экрана.
31. Мур Б., Файн Б. Психоаналитические термины и понятия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.gumer.info. свободный. – Загл. с экрана.

32. Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psylib.kiev.ua. свободный. – Загл. с экрана.
33. Небылицын В.Д. Темперамент // Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – с.153-159. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psychology.ru. свободный. – Загл. с экрана.
34. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
35. Николаева Е.И. Психофизиология. Психологическая физиология с основами физиологической психологии. Учебник. – М.: ПЕР СЭ; Логос, 2003. – 544 с.
36. Общая психология: Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 448 с.
37. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. – М.: Наука, 1973. – 664 с.
38. Первушина О.Н. Общая психология: Методические указания. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webbl.ru. свободный. – Загл. с экрана.
39. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия»; Высшая школа, 2001. – 512 с.
40. Петухов В.В. Типология индивидуальности. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru. свободный. – Загл. с экрана.
41. Практикум по возрастной и педагогической психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А. А. Алексеев, И. А. Архипова, В. Н. Бабий и др.; Под ред. А. И. Щербакова. – М.: Просвещение, – 255 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.myword.ru. свободный. – Загл. с экрана.

42. Практическая психология образования: Учебное пособие. – 4-е изд. / Под редакцией И. В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
43. Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
44. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 752 с.
45. Радулевич Д.А. Тревожность учащихся: влияние на эффективность процесса обучения, причины возникновения и способы преодоления // Материалы международной научно-практической интернет-конференции «Преподаватель высшей школы в XXI веке». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: t21.rgups.ru. свободный. – Загл. с экрана.
46. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с. – (Серия «Учебник нового века»). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru. свободный. – Загл. с экрана.
47. Репина Н.В., Воронцов Д.В., Юматова И.И. Основы клинической психологии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.myword.ru. свободный. – Загл. с экрана.
48. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми раннего возраста. – 384 с.
49. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с. (Серия «Мастера психологии»). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.webbl.ru. свободный. – Загл. с экрана.
50. Русалов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопросы психологии. – 1985. – №1. – с.19-32. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: vorpsy.ru. свободный. – Загл. с экрана.

51. Смирнов Ю.А. Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М.: МГУ, 2007.
52. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 624 с.
53. Сорокун П.А. Психология. – Псков: Изд-во ПГПУ им. С.М. Кирова, 2001. – 300 с.
54. Тертель А.Л. Психология: Курс лекций. Учебное пособие. – М.: Проспект, 2006. – 248 с.
55. Тест «Формула темперамента» (А.Белов). – www.psihodiagnostika.com.
56. Узнадзе Д.Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е.Ш.Чомахидзе; Под ред. И. В. Имедадзе. — М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. — 413 с.
57. Фокина М.В. Особенности интерпретации жизненных ситуаций детьми с разным уровнем тревожности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., МГУ, 2009.
58. Хорни К. Тревожность // Хорни К. Собр. соч. в 3 томах. – М.: Смысл, 1997. – Т.2. С. 174—180.
59. Шалимов В.Ф. Школьная адаптация детей с пограничными психическими расстройствами // Журнал неврологии и психиатрии. – 2007. – №3. – с.24-29.
60. Шульговский В.В. Основы нейрофизиологии: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Аспект Пресс, 2000. – 277 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.library.evro-bit.ru, свободный. – Загл. с экрана.
61. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.
62. Эльконин Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка. Хрестоматия / Сост. Ю.И.Фролов. – М.: Российское педагогическое агентство, 1997. – 526 с.

63. Эмоции человека в нормальных и стрессорных условиях/ А.И.Яроцкий, Ф.П.Космолинский, А.К.Попов и др.; Под общ. ред. А.И.Яроцкого, И.А.Криволапчука. – Гродно: ГрГУ, 2001. – 494 с.