

себя другим, демонстрация свои возможностей.

4.Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний (особенно публичной), достижений, возможностей.

5.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

6.Низкая психологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость студента к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

7.Проблемы страхи в отношениях с преподавателями– общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в колледже, снижающий успешность обучения студента.

Так, в подростковом возрасте, который является, по мнению многих авторов, переходным, кризисным, сенситивным и т.п. наиболее значимыми являются отношения со сверстниками, нарушение сексуального развития, кризисы идентичности, авторитетов, синдром деперсонализации, конфликты самооценки, нарцисстические кризисы и суицидальные попытки, асоциальность и делинквентность.

Тревожность – как личностное образование может выполнять в поведении и развитии личности подростка мотивирующую функцию, подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям.

Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность может носить как негативный, так и позитивный характер, хотя в последнем случае оно имеет житейские ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования.

Студентам с преобладанием низкой тревожности следует уделить особое внимание к мотивам деятельности и повысить чувство ответственности.

Студентам с преобладанием высокой тревожности следует снизить субъективную значимость ситуаций и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формировании чувства уверенности в успехе.

Повышенная тревожность предполагает склонность к появлению

Педагогам и родителям, чтобы существенно снизить тревожность у студентов:

Памятка «Эмоциональная тревожность».

В последнее десятилетие, как за рубежом, так и у нас в стране, значительно повысился интерес к проблемам тревоги, эмоциональной и психической напряженности и стресса. Состояние тревоги является первой эмоциональной ситуативной реакцией на самые различные стрессоры, и поэтому являются неотъемлемой частью эмоциональных переживаний участников любой значимой деятельности, особенно в естественных условиях.

Тревожность, как комплексное эмоциональное состояние состоит из фундаментальных эмоций, так утверждает К. Изард (14). И каждая из этих эмоций оказывает свою побудительную силу на общее состояние личности.

Тревожность - это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Эта черта личности, готовность к страху.

Различают, тревогу – как ситуативное проявления и тревожность – как свойство личности. Это подтверждают Ч. Д. Спилбергер и функционалисты, которые полагают, что тревогу нужно рассматривать с точки зрения тех функций, которые она выполняет.

Психоаналитики, считают, что тревога – это сигнал, предупреждающий Эго о надвигающейся опасности, исходящей от инстинктивных импульсов. И, что тревога возникает тогда, когда не удовлетворяются базовые потребности индивида, например, в безопасности. (Холл. К., Линдсей Г.,31).

Общая тревожность в колледже – общее эмоциональное состояние студента, связанное с различными формами его проявления.

1.Переживание социального стресса – эмоциональное состояние студента, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

2.Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий студенту развивать потребности в успехе, в достижении высокого результата.

3.Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявляя состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетенции.

Тревожность, как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

<p>1.Необходимо обеспечить реальный успех, в какой либо деятельности.</p> <p>2.Нужно подростка меньше ругать, унижать, недооценивать его возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера).</p> <p>3.Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики.</p> <p>4.Ненужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить.</p> <p>5.Больше доверять подростку.</p> <p>6.Искренне интересоваться его делами, верить в его успех.</p> <p>7.Больше обращать внимание на обстановку дома и в колледже.</p> <p>8.Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт со взрослыми способствуют снижению общей тревожности студента.</p> <p>9.Необходимо изучить систему личных отношений подростка в группе, для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого подростка в группе благоприятный эмоциональный климат.</p> <p>10.Нельзя оставлять без внимания непопулярных подростков, так называемых белых ворон, следует выявить и развивать у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений.</p> <p>11.Также необходимо педагогам и мастерам производственного обучения, классным руководителям пересмотреть свое личное отношение к этим подросткам.</p> <p>Литература: Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты проблемы, - М., 1995г. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: изд-во “Институт практической психологии”, - Воронеж, 1995г. С. 352.</p> <p>Подготовила педагог-психолог высшей категории Пыпина Л.Р.</p>	<p>Если у таких подростков усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты.</p> <p><u>Неуверенность в себе, как черта характера</u> – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они в свою очередь формируют соответствующий характер.</p> <p>Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный подросток нерешителен, несамостоятелен, не редко инфантилен, повышено внушаем. Неуверенный, тревожный подросток всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой подросток опасается других, ждет насмешки, обиды. Это способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других.</p> <p>Так, один из самых известных способов, который часто выбирают подростки, основан, на простом умозаключении: “Чтобы ни чего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня”.</p> <p>Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого подростка.</p> <p>Тем не менее, в глубине души у них все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.</p> <p>Отрицательное последствие тревожности отражается в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (творческого) мышления, для которого свойственны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.</p> <p>Таким образом, личности, относимые к категории высоко-тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности в обширном диапазоне .</p>

Памятка по снижению эмоциональной тревожности.

В последнее десятилетие, как за рубежом, так и у нас в стране, значительно повысился интерес к проблемам тревоги, эмоциональной и психической напряженности и стресса. Состояние тревоги является первой эмоциональной ситуативной реакцией на самые различные стрессоры, и поэтому являются неотъемлемой частью эмоциональных переживаний участников любой значимой деятельности, особенно в естественных условиях.

Тревожность, как комплексное эмоциональное состояние состоит из фундаментальных эмоций, так утверждает К. Изард (14). И каждая из этих эмоций оказывает свою побудительную силу на общее состояние личности.

Тревожность - это субъективное проявление неблагополучия личности, ее дезадаптации. Эта черта личности, готовность к страху.

Различают, тревогу – как ситуативное проявления и тревожность – как свойство личности. Это подтверждают Ч. Д. Спилбергер и функционалисты, которые полагают, что тревогу нужно рассматривать с точки зрения тех функций, которые она выполняет.

Психоаналитики, считают, что тревога – это сигнал, предупреждающий Эго о надвигающейся опасности, исходящей от инстинктивных импульсов. И, что тревога возникает тогда, когда не удовлетворяются базовые потребности индивида, например, в безопасности. (Холл. К., Линдсей Г.,31).

Общая тревожность в колледже – общее эмоциональное состояние студента, связанное с различными формами его включения в жизнь колледже.

Переживание социального стресса – эмоциональное состояние студента, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий студенту развивать потребности в успехе, в достижении высокого результата.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявляя себя другим, демонстрация свои возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний (особенно публичной), достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая психологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость студента к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы стрехи в отношениях с преподавателями– общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми в колледже, снижающий успешность обучения студента.

Так, в подростковом возрасте, который является, по мнению многих авторов, переходным, кризисным, сенситивным и т.п. наиболее значимыми являются отношения со сверстниками, нарушение сексуального развития, кризисы идентичности, авторитетов, синдром деперсонализации, конфликты самооценки, нарцисстические кризисы и суицидальные попытки, асоциальность и делинквентность. Тревожность – как личностное образование может выполнять в поведении и развитии личности подростка мотивирующую функцию, подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям. Влияние тревожности на развитие личности, поведение и деятельность может носить как негативный, так и позитивный характер, хотя в последнем случае оно имеет житейские ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования.

Студентам с преобладанием низкой тревожности следует уделить особое внимание к мотивам деятельности и повысить чувство ответственности.

Студентам с преобладанием высокой тревожности следует снизить субъективную значимость ситуаций и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формировании чувства уверенности в успехе. Повышенная тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетенции.

Тревожность, как черта характера – это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Если у таких подростков усиливается тревожность, появляются страхи – неперенный спутник тревожности, то могут развиваться невротические черты.

Неуверенность в себе, как черта характера – это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они в свою очередь формируют соответствующий характер.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный подросток нерешителен, несамостоятелен, не редко инфантилен, повышено внушаем. Неуверенный, тревожный подросток всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой подросток опасается других, ждет насмешки, обиды. Это способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают подростки, основан, на простом умозаключении: “Чтобы ни чего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня”. Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого подростка. Тем не менее, в глубине души у них все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры.

Отрицательное последствие тревожности отражается в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (творческого) мышления, для которого свойственны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Таким образом, личности, относимые к категории высоко-тревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценки и жизнедеятельности в обширном диапазоне с Чтобы существенно снизить тревожность у подростков, необходимо педагогам и родителям, обеспечить реальный успех в какой либо деятельности. Нужно подростка меньше ругать, унижать, недооценивать его возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера). Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики. Ненужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить. Больше доверять подростку. Искренне интересоваться его делами, верить в его успех. Больше обращать внимание на обстановку дома и в колледже. Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт со взрослыми способствуют снижению общей тревожности студента. Необходимо изучить систему личных отношений подростка в группе, для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого подростка в группе благоприятный эмоциональный климат. Нельзя оставлять без внимания непопулярных подростков, так называемых белых ворон, следует выявить и развивать у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо педагогам и мастерам производственного обучения, классным руководителям пересмотреть свое личное отношение к этим подросткам.

Читать полностью: <http://www.km.ru/referats/9785AEEA475E4D8998DE8F1D07CE8276> итуаций и реагировать весьма напряженно выраженным состоянием тревожности.

Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты проблемы, - М., 1995г.

Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: изд-во “Институт практической психологии”, - Воронеж, 1995г. С. 352.

Читать полностью: <http://www.km.ru/referats/9785AEEA475E4D8998DE8F1D07CE8276>

Читать полностью: <http://www.km.ru/referats/9785AEEA475E4D8998DE8F1D07CE8276>

Читать полностью: <http://www.km.ru/referats/9785AEEA475E4D8998DE8F1D07CE8276>