

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ТРЕВОЖНОСТИ В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Калистратова А.А.,

научный руководитель Мартынова М.А.,

*Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский
федеральный университет»*

Старший школьный возраст характеризуется важными изменениями в структуре личности. Происходящие изменения касаются не только сферы когнитивных процессов, но и сферы эмоций. Причем наиболее характерным эмоциональным состоянием, которое свойственно для старшего школьного возраста, является тревожность. Тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации. Каждый возрастной этап характеризуется определенными ситуациями, которые способны вызвать тревогу. Например, ранняя юность представлена наличием многих эмоциональных проблем. Перед учащимися старших классов стоят серьезнейшие задачи: окончание школы, построение новых отношений с окружающими, профессиональное самоопределение, автономизация от семьи и другие важные составляющие вхождения во взрослость. Именно поэтому данный период характеризуется частыми стрессами, которые в дальнейшем приводят к появлению неуверенности в собственном будущем. В связи с этим психологическая поддержка старшеклассников на заключительном этапе обучения в школе является приоритетным направлением деятельности в сфере образования, а изучение эмоциональной сферы в период ранней юности является приоритетным направлением в современной возрастной и педагогической психологии.

Интерес к выбранной теме обусловлен тем, что в настоящее время появилась тенденция увеличения числа тревожных молодых людей. Подобная ситуация обусловила появление большого числа диагностического и методического материала для изучения проблемы тревожности на различных возрастных этапах. Однако в настоящее время целесообразным является изучение взаимосвязи между тревожностью и другими психологическими особенностями, в частности, с уровнем рефлексивности. Это позволит собрать дополнительные сведения, которые могут быть использованы в процессе психологической работы со старшеклассниками с высоким уровнем тревожности.

Изучением проблемы тревожности занимались А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е. Савина, Ю.Л. Ханин, Ч.Д. Спилбергер, Ю. Щербатых. Существуют разные подходы к определению понятия «тревожность».

А.М. Прихожан рассматривает тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

В.С. Мерлин характеризовал тревожность как склонность человека к переживанию состояния тревоги и один из основных показателей индивидуальных различий и субъективных проявлений неблагополучия взаимодействия личности с окружающей средой.

По мнению Е.В. Кучеровой, тревожность - это отрицательное эмоциональное состояние, выступающее в качестве неадекватного обстановке стойкого ощущения страха, ожидание неблагополучия со стороны окружающих в ситуациях, связанных с измененным или новым содержанием, а также в ситуациях нейтрального характера.

С точки зрения Ч.Д. Спилбергера, тревожность является генерализованным, диффузным или беспредметным страхом, источник которого может оставаться неосознанным.

А.М. Прихожан в процессе создания шкалы личностной тревожности учащихся 10-16 лет выделила следующие виды тревожности –общая тревожность, школьная тревожность, самооценочная тревожность, межличностная тревожность и магическая тревожность. Под общей тревожностью понимается общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы. Школьная тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного исхода, с предчувствием грозящей опасности в учебных ситуациях. Самооценочная тревожность - это уровень тревоги, вызванной оценкой своей внешности и своих возможностей по сравнению со сверстниками. Межличностная тревожность – это тревожность в ситуации общения с взрослыми и сверстниками. Магическая тревожность – это тревожность и боязнь потусторонних существ.

С точки зрения Н.И. Гуткиной, рефлексия представляет собой исследовательский акт, направленный человеком на себя как субъекта жизнедеятельности. Я.А. Пономарев придерживается другого мнения и отмечает, что рефлексия – это одна из важных характеристик творчества. Для самого себя человек становится объектом управления. Соответственно рефлексия отражает те изменения, которые происходят, являясь своего рода основным средством саморазвития, а также условием и способом личностного роста.

С понятием «рефлексия» тесно связана категория «рефлексивность». Под рефлексивностью понимается способность анализировать свои действия и поступки, критически осознать свои личностные особенности, видеть свои возможности в саморегуляции деятельности и поведения. В теоретическом плане ученые также предполагают наличие взаимосвязи между уровнем рефлексивности и показателями тревожности, в частности, Д.А. Леонтьев отмечает, что высокий уровень развития рефлексивности часто сопровождается высокими показателями тревожности.

Нами было организовано и проведено экспериментальное исследование взаимосвязи уровня рефлексивности и показателей тревожности в старшем школьном возрасте. Основная информация в его рамках была получена с помощью следующих методик: шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет (авт. - Прихожан А.М., форма Б), методика определения индивидуальной меры рефлексивности (авт. - Карпов А.В., Пономарёва В.В.), Фрайбургский личностный опросник. Экспериментальной базой для проведения исследования выступило Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 9 г. Лесосибирска». Учащиеся 10-го класса в количестве 30 человек (21 девушка, 9 юношей) приняли участие в нем. Возраст испытуемых варьировал от 15 лет до 16 лет.

В ходе исследования нами была проверена следующая гипотеза: у старшеклассников со средним и низким уровнем рефлексивности можно выделить определенные особенности в проявлении тревожности.

В процессе обработки полученных результатов нами было выделено 2 группы учащихся –с низким и со средним уровнем рефлексивности. Мы сравнили их по показателям тревожности и сделали следующие выводы.

В группе со средним уровнем рефлексивности мы выявили высокие показатели по шкалам «Общая тревожность», «Школьная тревожность» и «Межличностная тревожность». Это говорит о том, что для учащихся свойственно испытывать тревогу в целом. Можно сказать, что она является показателем тревожности как черты личности, а также испытывать отрицательные переживания в сфере общения и переживать

тревожность разной степени интенсивности, находясь в школе: в процессе обучения, проверки и оценки знаний, особенно, в процессе общения и взаимодействия с учителями и сверстниками. Из этого можно заключить, что старшеклассники с высокими показателями тревожности в большей мере склонны к анализу, обладают более развитой рефлексией.

В группе с низким уровнем рефлексивности более высокие результаты получены в отношении шкалы «Магическая тревожность». Это говорит о том, что для таких учащихся характерно испытывать страхи, свойственным детям более младшего возраста (страх темноты, призраков, колдовства и т.п.).

Результаты по Фрайбургскому личностному опроснику в группе со средним уровнем рефлексивности свидетельствуют о неустойчивости эмоционального состояния учащихся, проявляющуюся в колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, неустойчивой саморегуляции, но в то же время можно отметить хорошую защищенность к воздействию стресс-факторов обычных жизненных ситуаций, базирующуюся на уверенности в себе, оптимистичности и активности старшеклассников. Из этого можно заключить, что группа тревожна и неоднородна, т.е. в группе есть люди, которые хорошо владеют собой и люди, которым это свойственно в меньшей степени.

Для учащихся с низким уровнем рефлексивности характерно неустойчивость эмоционального состояния, склонность к аффективному реагированию и агрессивное отношение к социальному окружению, с выраженным стремлением к доминированию. Это можно объяснить недостаточным развитием рефлексивности учащихся, вследствие этого они способны контролировать себя в меньшей степени.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что чем выше уровень рефлексивности, тем выше показатель тревожности.