

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

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/393127>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ 5

1.1. Изучение тревожности в трудах отечественных и зарубежных авторов 5

1.2. Факторы формирования тревожности личности 10

2.3. Методики исследования тревожности 16

2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ 18

2.1. Результаты исследования 18

2.2. Практические рекомендации снижения уровня личностной тревожности для студентов 22

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 29

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 30

ВВЕДЕНИЕ

Современные психологические исследования демонстрирует повышенный интерес к проблеме тревожности личности. Согласно данным отечественных и зарубежных исследователей, в современном мире отмечается устойчивая тенденция к возрастанию количества тревожных людей. Как показывают исследования, профессиональный интерес психологов к особенностям тревожности представителей разных видов деятельности весьма высок и устойчив многие годы.

Психологические особенности личности становились предметом исследовательского интереса Д.И. Фельдштейна, Л.И. Божович, Э. Эриксона, Л.С. Выготского и др.

Отрицательными последствиями тревожности человека являются проблемы здоровья, негативные взаимоотношения с окружающими, затруднения в выполнении обязанностей и т.д. Но в то же время тревожность – естественная особенность активности индивида, которая является компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Как показывают данные спортивной психологии, нередко занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности. В связи с этим в рамках данного исследования была поставлена цель: определить уровень тревожности студентов технического вуза, занимающихся и не занимающихся спортом.

Объект исследования: тревожность

Предмет исследования: уровень тревожности студентов технического вуза, занимающихся и не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать понятие тревожности
2. Определить факторы развития тревожности
3. Охарактеризовать методики исследования тревожности
4. Провести диагностику тревожности студентов, занимающихся и не занимающихся спортом
5. Разработать рекомендации по снижению тревожности на основе результатов проведенного исследования.

Структура работы. Данная работа содержит в себе введение, две главы основной части, заключение, список использованных источников.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1. Изучение тревожности в трудах отечественных и зарубежных авторов

Изучением, исследованием и обсуждением проблемы тревожности зарубежные и отечественные ученые занимаются уже более 200 лет, что свидетельствует о высокой значимости этой проблемы.

Термин «тревожность» (англ. anxiety) определяется как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения». В свою очередь термин «тревога» определяется как «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности». В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога — переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы [10, с. 18].

Датский философ и психолог Серен Кьеркегор считал, что «тревога — это состояние человека, сталкивающегося со своей свободой». Кьеркегор полагал, что всегда, когда присутствует «возможность свободы» появляется и тревога, то есть «возможность свободы» порождает тревогу, тревога всегда сопровождает возможности и потребности двигаться вперед в своем развитии. Кьеркегор считал, что чем больше возможностей, тем больше человек тревожится, и что именно тревога помогает человеку на всех этапах жизни сохранять стремление к саморазвитию и продвижению вперед [13, с. 194].

Кьеркегор выделил два фактора тревоги:

- 1) тревога помогает развиваться личности до зрелого состояния.
- 2) тревога всегда сопровождается конфликтом (проблемой), требующей решения. Но когда человек не может справиться с внутренним конфликтом, возникающим при столкновении возможностей человека с окружающей действительностью, то у него возникает тревога невротическая, которая создает проблемы в самосознании и самоопределении, лишает человека возможности творить и останавливает его развитие. Автор концепции психоанализа Зигмунд Фрейд выделял три основных вида тревожности:

- 1) объективную, вызванную реальной внешней опасностью;
- 2) невротическую, вызванную неизвестной и неопределенной опасностью;
- 3) моральную, определяемую им как «тревожность совести».

Невротическая тревожность возникает, по мнению Фрейда, из-за столкновения врождённых влечений – инстинктов с социальными запретами. Моральная тревожность часто связана с экзистенциальными кризисами. Фрейд считал тревогу частью инстинкта самосохранения, функцией «Эго». В ответ на тревогу «Эго» использует защитные механизмы, такие как замещение, вытеснение, проекция, рационализация и другие. Они искажают восприятие реальности человеком. По его мнению, это позволяет личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом и избавляться от сильных переживаний [2, с. 77].

Английский психоаналитик Чарльз Рикрофт отмечал, что источником тревоги, которую испытывает человек, является не произошедшее и даже не то, что происходит с ним в настоящий момент, а именно то, что может произойти. Он подчёркивает, что «тревожное беспокойство и предчувствие роднят три аспекта: страх, неопределённость и желание действовать» [8, с. 184].

Австрийский психолог и психиатр Альфред Адлер считал тревогу симптомом невроза, а тревожностью – многочисленные поведенческие нарушения. Больные неврозами становятся повышено тревожными, не чувствуют себя в безопасности и вырабатывают механизмы психологической защиты. Больные неврозом страдают от заниженной самооценки, неуверенности и повышенной чувствительности [1, с. 159].

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у «неофрейдистов» и, прежде всего, у Карен Хорни. Она ввела понятие «базальная тревога» — чувство изолированности или беспомощности, переживаемое ребёнком по отношению к потенциально опасному внешнему миру. Оно появляется в результате фрустрации детской потребности в безопасности и проявляется в отношениях ребёнка с другими людьми.

Карен Хорни проводила сравнение между страхом и тревожностью: «как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна и объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иначе говоря, интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация. Причины же его тревоги, в сущности, ему не известны» [3, с. 37].

С идеями Карен Хорни был солидарен Гарри Стек Салливан. Он отмечал, что личность не может лишиться взаимодействия с другими людьми или быть отстраненной от межличностных ситуаций. Развитие и поведение человека, как индивида зависит от межличностных отношений. У человека существует исходное беспокойство, тревога, которая является следствием этих межличностных отношений. Тревога провоцируется настоящими реальными или мнимыми угрозами безопасности. Столкнувшись с неблагоприятным социальным окружением еще в раннем возрасте, человека преследует тревога на протяжении всей дальнейшей жизни. Происходит она из низкой самооценки и является причиной душевных заболеваний. Сравнивая тревогу и страх, он считает, что страх ведет к действию, а тревога, наоборот,

дезорганизует человека [9, с. 151].

По мнению многих современных ученых, особенностью тревоги является то, что интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. В случае же страха интенсивность эмоциональной реакции пропорциональна величине опасности, вызывающей ее.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Академический проект, 2011. 240 с.
2. Барсукова Е. В., Гусейнова Э. Г. Реактивная тревожность - естественное или приобретенное состояние организма // Современная педагогика. 2016. № 10 (47). - С. 73-78.
3. Беляев В.П. Тревоги прожитого дня. - М.: Граница, 2011. - 488 с.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко – Прайм-Еврознак. 2007. - 672 с.
5. Грибкова О. В. Взаимосвязь личностной тревожности и эмоционального интеллекта у студентов младших курсов гуманитарных специальностей // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2012. № 1 (11). - С. 3-8.
6. Горбачева Е.И. Умственное развитие: критерии и нормативы. / Е.И. Горбачева, К.М. Гуревич // М.: Знание. - 1992. - С. 79
7. Гурьев М.Е. Социально-психологические причины и особенности проявления страхов и тревог у детей и подростков. В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. - Новосибирск: ЦРНС, №21, 2015. - С. 75-82.
8. Дубровина И.В. Психология. Учебник для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан // М.: Издательский центр «Академия». - 1999. - 464 с.
9. Кириллина С. А. Социально-психологический анализ детерминанты переживаний тревоги у подростков // Национальный психологический журнал. 2013. № 4 (12). - С. 36—43.
10. Комкова Е. И. Современные исследования когнитивно-личностного развития на разных этапах онтогенеза// Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8, № 3. - С. 139-146.
11. Корсакова Н. К., Володарская И. А. Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности // Психология в вузе. 2010. № 4. - С. 84-94.
12. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. - М.: Речь, 2006. - 198 с.
13. Кьеркегор С. Страх и трепет. - М.: Культурная революция, 2010. 488 с.
14. Линченко К.В. Анализ особенностей феномена «тревога» в работах зарубежных психологов (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни) // Поколение будущего: взгляд молодых ученых – 2022: Сборник статей 11-й Международной молодежной научной конференции. – Курск: Издательство Юго-Западный государственный университет, 2022. – Том 2. – С. 83-85.
15. Петров А. А. Исследование тревожности у детей младшего школьного возраста // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 10. - С. 266-270. URL: <http://e-koncept.ru/2015/95097.htm> (дата обращения: 20.11.2023).
16. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е издание. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 192 с.
17. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы. М.: ПЕР СЭ, 2010. 142 с.
18. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии. – М.: КСП+, 1999. 347 с.
19. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги/Тревога и тревожность : хрестоматия. Спб.: Пер Сэ, 2008. 85-99 с.
20. Сидоров К. Р., Крохина И. Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. 2013. № 1. - С. 3-5.
21. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 6 (17). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения 21.11.2023).

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

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/393127>