

**Бакулина Дарья Андреевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

DOI 10.31483/r-103662

## **ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема повышенной тревожности, которая возникает у старшеклассников при профессиональном самоопределении. Выделяется понятие тревожности, описываются две основных классификации: тревожность ситуативная и личностная, а также виды тревожности по разным уровням (конструктивный, деструктивный и недостаточный). Описывается специфика подросткового возраста. Особую значимость представляют собой причины подростковой тревожности при выборе профессии, среди которых выделяют такие обширные группы, как: физиологические, социальные, психологические и экономические. Знание причин проблемы способствует эффективной ее профилактике.*

***Ключевые слова:** тревожность, старшеклассники, профессиональное самоопределение.*

Актуальность данной темы заключается в том, что в последнее время ученые обратили внимание на такую проблему, как повышенная тревожность старшеклассников при выборе профессии. В современном мире человеку предоставляется огромное количество возможностей для реализации себя в жизни. Но социальная среда, экономическая сфера, психологические и физиологические особенности не теряют своей роли при принятии людьми того или иного решения. Особенно это касается подростков, которые еще не полностью сформировались

как личности, но должны уже принимать такое значимое решение, как выбор будущей профессии. Это сказывается на их психологическом благополучии и чаще всего повышает уровень тревожности.

Изучение такого явления, как тревожность, началось достаточно давно. Словарь психологии определяет тревожность как склонность человека к переживанию тревоги, которая является одним из основных параметров индивидуальных различий и характеризуется низким порогом возникновения реакции тревоги [1].

Основоположник психоанализа З. Фрейд был одним из первых ученых, который пытался объяснить природу тревожности. Он трактовал ее как беспредметное состояние ожидания неопределенной угрозы [2]. Важным аспектом в его исследованиях было то, что он делил конкретный, определенный страх, представляющий собой реакцию на конкретную угрозу, и неясный, беспредметный страх, т.е. тревогу, которая носит иррациональный, внутренний характер. Его мнение до сих пор разделяют многие современные психологи.

Существует множество различных классификаций тревожности. Однако, классической является различие двух основных групп: это личностная и ситуативная тревожность. Первая рассматривается как относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в склонности к переживаниям тревоги в различных ситуациях вне зависимости от наличия объекта тревоги. Для нее характерен безотчетный страх, чувство тревоги, восприятие окружающих событий как опасных, неблагоприятных. Люди с такой личностной чертой часто находятся в состоянии напряжения, с подавленным настроением. Для них могут быть затруднительны контакты с окружающими людьми.

Другой вид тревожности – ситуативная (еще ее принято называть реактивной), зависит от конкретных ситуаций, которые вызывают беспокойство у индивида до, во время выполнения или после выполнения той или иной задачи. Чаще всего она вызвана важными, ответственными событиями в жизни человека, когда значима оценка и результат действий, и не является его личностной чертой. Для

такого состояния характерно напряжение, беспокойство и ярко выраженное эмоциональное переживание.

Отечественные авторы различают три уровня тревожности: конструктивный (продуктивный), деструктивный (высокий) и недостаточный (низкий). Деструктивный уровень угнетает психику человека, мешает нормальному функционированию и требует коррекции. Недостаточный уровень тревожности не позволяет индивиду адаптироваться к обществу, поскольку сопровождается безразличием, отстранённостью ко всему окружающему. Конструктивный уровень – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Такая тревожность будет полезна для жизни, успеха в учебе или работе, т.к. такой уровень мобилизует силы для поиска решения проблем, преодоления препятствий и выполняет адаптивную функцию жизнедеятельности организма.

Современные исследователи обращают внимание на повышенный уровень тревожности, как личностной, так и ситуативной, у подростков, особенно у старшеклассников. Подростковый возраст – значимый период в жизни человека. Он характеризуется переходом от детства к юности и его границы несколько размыты. Принято считать начало подросткового возраста 12–13 (младший подростковый возраст) лет и конец 16–17 лет (старший подростковый возраст) [3].

Отечественный ученый Л.С. Выготский определил, что во многом особенности этого периода, как и его продолжительность, зависят от того общества, в котором находится подросток. Согласно его взглядам, это наиболее изменчивый и непостоянный период. Он может при неблагоприятных условиях значительно сокращаться или вовсе отсутствовать у детей, находящихся в недостаточно развитом обществе. В таком случае подростковый период будет представлять едва заметную полосу между завершением полового созревания и наступлением зрелости [4].

Одна из основных задач для учащихся в старшем подростковом возрасте – это формирование психологической готовности к профессиональному и личностному самоопределению. В этой связи возникает множество причин для вол-

нения таких, как неопределенность будущего, боязнь взять на себя ответственность за принятие важного решения, давление социальной среды и, особенно, сверстников. Эти и другие причины влияют на психологическое благополучие старшеклассников и ведут к повышению их уровня тревожности. Рассмотрим эти причины подробнее [5].

Одна из основных причин – нестабильность нервной системы подростков. Нарушение прежней слаженности в деятельности организма и до конца не отрегулированная новая система его функционирования представляют собой основу общей неуравновешенности человека – его импульсивности, непостоянности.

Особое влияние на подростков оказывает социальная среда, ведь человека это социальное существо и его взгляды, мировоззрение и убеждения формируются во многом в зависимости от того, в каком обществе он находится. Здесь можно рассмотреть как минимум три причины, способствующие повышению тревожности старшеклассников при выборе профессии:

1. Влияние семьи. Достаточно часто, желая лучшего своему ребенку, родители «толкают» его к получению той или иной профессии, которая в дальнейшем сможет обеспечить ему светлое будущее. Не менее важным в данном аспекте является стиль воспитания в семье. Например, если родители придерживаются авторитарного стиля, то у ребенка нет даже возможности выбора специальности, что влечет к постоянному напряжению, недовольству, повышению тревожности и стрессу.

2. Влияние педагогов. Этот пункт связан с тем, что перед самым выбором профессии, детям нужно выбирать предметы, которые они собираются сдавать на ЕГЭ. Неоднократно учеников современных школ запугивают, что их знания «недостаточно хороши» для их предмета или что «ты ничего не сдашь». С одной стороны, можно предположить, что таким образом педагоги хотят защитить детей от возможной неудачи, но с другой, это, безусловно, негативно сказывается на эмоциональном благополучии подростков.

3. Влияние сверстников. Одна из особенностей подросткового возраста – это значимость референтных групп. Референтная группа – это социальная

группа, служащая для того или иного человека образцом поведения [6]. Такая группа может не одобрять выбор той или иной профессии подростка или привлекать его к тому, чем ему заниматься на самом деле не хочется. Это способствует возникновению внутриличностного конфликта, ведущего к повышению тревожности.

Отдельной группой можно рассмотреть психологические причины. Среди них выделяется неуверенность человека в самом себе, личностная нерешительность, неумение принимать на себя ответственность, низкая учебная мотивация (как непонимание необходимости выбора профессии в целом), низкая самооценка, низкие коммуникативные навыки («Как мне в будущем взаимодействовать с большим количеством людей?»), неуверенность в своих силах и т. д. В таких случаях возникает ситуация неопределенности, постоянного стресса, напряжения и повышенной тревожности.

Не менее важными являются экономические причины. Престижность выбранной профессии, возможный доход, нежелание оказаться за чертой бедности и другие причины принуждают подростков выбирать те специальности, которые им могут быть неинтересны и даже противоречивы.

Если вовремя выявить причины, то можно сформировать наиболее эффективные пути профилактики тревожности среди старшеклассников при выборе профессии. Важно осуществлять психологическое сопровождение на всем пути профессионального самоопределения ребенка, помогать ему понять себя и поддерживать в принятии значимых решений.

Таким образом, проблема тревожности занимает важное место в современных исследованиях. Особое значение имеет выделение причин повышенной тревожности у старшеклассников при выборе профессий. Эти причины можно объединить в несколько больших групп: физиологические, социальные, психологические и экономические. Зная заранее, какие из них окажут влияние на подростка, можно предотвратить повышение тревожности подростков, связанное с профессиональным самоопределением. Благодаря этому, психологическое здоровье и безопасность детей не будет нарушена.

### ***Список литературы***

1. Петровский А.В. Словарь. Общая психология [Текст] / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М., 2005. – 151 с.
2. Соловьева С.Л. Психотерапия. Тревога по Фрейду / С.Л. Соловьева. – Электрон. текстовые данные. – М.: PSYERA, 2018. – 123 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freydu> (дата обращения: 25.09.2022).
3. Выготский Л.С. Педология подростка: собрание сочинений в 6 томах. 4 т. [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 276 с.
4. Выготский Л.С. Педология подростка: собрание сочинений в 6 томах. 4 т. [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 277 с.
5. Пазухина С.В. Социальная неуспешность в подростковом возрасте: причины и коррекция: монография / С.В. Пазухина, А.В. Кузьмина. – Saarbrücken (Germany): LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. – 121 с.
6. Андреева Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: Эксмо, 2012. – 375 с.