

Эскирханова Хеди Суйлеевна

магистрант

Научный руководитель

Эхаева Раиса Могдановна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чеченский государственный

университет им. А.А. Кадырова»

г. Грозный, Чеченская Республика

DOI 10.31483/r-109625

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация: рассматривается история развития представлений о тревожности в психологии, а также современное состояние проблемы, включающее уточнение причин и следствий этого психологического образования. Раскрываются ряд факторов, влияющих на успеваемость подростков. В статье рассматриваются важные области, связанные с эпидемиологией, этиологией, оценкой, описательной психопатологией и лечением тревожных расстройств. Отражены взгляды отечественных и зарубежных ученых на проблемы определения нормальной и патологической тревожности.

Ключевые слова: тревожность, тревога, стресс, подростки, внешние факторы.

Подростковый возраст представляет собой период значительных изменений в нескольких сферах, которые приводят к тому, что человек увеличивает свою независимость от своих родителей и формирует свое самоощущение и способ взаимодействия с другими. Однако эти изменения могут привести к высокому уровню стресса у подростка, что, в свою очередь, может подготовить почву для психопатологии.

Учащиеся старших классов подвергаются воздействию ряда факторов, влияющих на успеваемость их академической деятельности, включая личные, семейные, школьные и социальные причины. Если эти факторы неблагоприятны, они могут привести к плохой успеваемости в школе.

В настоящее время одним из факторов, способных повлиять на школьную успеваемость учащихся, является тревога или неприятное состояние возбуждения, возникающее вследствие эмоционального напряжения, которое сопровождается соматическими и когнитивными реакциями, провоцирующими ответную реакцию личности на ситуацию.

Тревога часто проявляется в виде физических симптомов и может сочетаться с другими проблемами психического здоровья, такими как депрессия. Эти сопутствующие физические и эмоциональные симптомы усугубляют проблемы тревожного ученика. Независимо от того, имеет ли учащийся соответствующий диагноз или проявляет не выявленную тревогу, мешающую его социальному, эмоциональному или академическому функционированию, потребности каждого учащегося необходимо рассматривать индивидуально.

Исследованием проблемы тревожности занимались многие известные учёные: «Зигмунд Фрейд, Анна Фрейд, Карен Хорни, и многие другие. Среди отечественных исследователей можно выделить В.М. Астапова, В.Р. Кисловскую, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и др.». Психологическую категорию «тревожность» интерпретируют по-разному, однако большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику.

Тревога может возникнуть из-за страха неудачи или проблем с обучением, которые влекут за собой изменения в успеваемости в школе. Было высказано предположение, что плохая успеваемость в школе вызывает беспокойство. С другой стороны, тревожность рассматривается как состояние и как черта в зависимости от ситуаций, с которыми учащиеся сталкиваются в школе, хотя тревога может порождать реакции, которые приносят пользу или вред учащимся в школьном контексте.

О том, насколько здоровой является психика подростка, можно судить по степени функционирования его эмоционального интеллекта. Суть этого явления заключается в умении управлять собственными эмоциями, использовать ресурсы психики в процессе саморегуляции. Тревога способна запустить цепочку последовательно связанных мыслей, отличающихся негативной динамикой. Она возникает в момент, когда человек осознает непредвиденные изменения в окружающей его обстановке, к которым он еще не успел адаптироваться.

Подростковый возраст представляет собой период значительных изменений в нескольких сферах, которые приводят к тому, что человек увеличивает свою независимость от своих родителей и формирует свое самоощущение и способ взаимодействия с другими. Однако эти изменения могут привести к высокому уровню стресса у подростка, что, в свою очередь, может подготовить почву для психопатологии.

Поэтому точное понимание факторов уязвимости и особенностей тревожных расстройств важно для специалистов в области психического здоровья. Цель этой статьи – рассмотреть важные области, связанные с эпидемиологией, этиологией, оценкой, описательной психопатологией и лечением тревожных расстройств. В этой статье будут кратко рассмотрены эти расстройства с акцентом на подростковый возраст.

И.Г. Зайнышев считает, что наиболее свойственно испытывать тревогу подросткам. В это период личность ребенка находится в процессе развития, она еще не устоялась. Также еще не сформированы устойчивые черты характера, подросток экспериментирует с нормами поведения, выбирает образцы для подражания. Самое неприятное в том, что взрослые не часто интересуются проблемами подростков, оставляя их без внимания, считая несерьезными, а то и вовсе не пытаясь понять, что волнует подростка. Если его своевременно не поддержать и не оказать помощь или поддержку, то это может привести к различным психологическим расстройствам, в том числе и к появлению тревожности [4, с. 28].

Понятие тревожности нельзя отнести к числу малоисследованных: упоминания о ней присутствуют во многих психологических теориях с момента введения данного термина Зигмундом Фрейдом в его работе «Страх».

Значительный вклад в понимание природы, сущности и причин тревожности внесли такие ученые как К. Хорни, К. Роджерс, А. Петровский, Ю. Александровский, А. Личко, А. Прихожан и др. [6, с. 14–25].

В отечественной науке терминами «тревога» и «тревожность», которые зачастую трактуются в качестве синонимов, описывается эмоциональное состояние, связанное с предчувствием опасности и носящее негативный характер. Тревожностью также называют психологическую особенность личности, проявляющуюся склонностью к переживанию состояния тревоги.

На психологическом уровне тревожность выражается проявлением напряжения, нервозности и беспокойства на фоне переживания таких чувств как неопределенность, незащищенность, беспомощность.

Исследователи часто сталкиваются с большим количеством мнений и оценок в трактовке понятия «тревожность». Частое использование данного термина в различных значениях заставляет говорить о его многозначности, а также семантической неопределенности.

Тревожность рассматривается в качестве, обусловленного слабостью нервных процессов, свойства темперамента и личностного образования [5, с. 55].

По определению Ч.Д. Спилбергера, известного зарубежного исследователя, тревожность, как психологическую категорию, можно разделить на два понятия или же на две формы: тревога как состояние и тревога как свойство. Такое определение тревожности, в силу своего удобства при диагностировании и использовании в практической деятельности, получила широкое применение в психологии [9, с. 215–220].

Тревога считается адаптивной реакцией, необходимой для правильного функционирования человека. Она имеет четкую функцию: предупреждать и активировать организм в угрожающих, неопределенных и опасных ситуациях. Та-

ким образом, при восприятии опасности психофизиологическая активация облегчает реакцию борьбы или бегства, чтобы защитить себя. Таким образом, она имеет определенную функцию и появляется в определенное время.

Факторы, указывающие на то, что подросток находится в тревожном состоянии, подразделяются на *внутренние и внешние*.

Внутренними являются следующие факторы:

- внимание становится рассеянным, подросток не может сконцентрироваться;
- число допускаемых в ходе учебной деятельности ошибок резко увеличивается;
- подросток быстро утомляется, у него появляются боли в разных частях тела;
- заметно убыстряется темп речи;
- возникают трудности при изложении своих мыслей и логическом построении предложений;
- резко повышается уровень эмоциональной возбудимости;
- качество выполняемой подростком работы заметно ухудшается;
- появляется повышенная тяга к психоактивным веществам;
- ухудшается аппетит.

К числу *внешних факторов* относятся следующие:

- развитию тревожности у подростка способствует увеличение числа заданий, либо, напротив, очень маленький объем заданий, выполняемых подростком – подросток может расценить это указание на свою низкую значимость в глазах других людей;
- если социальные роли подростка противоречат друг другу и вызывают конфликт. К примеру, неформальная группа, являясь для подростка значимой, предъявляет к нему некие требования и ждет соответствующих действий, а в это же время другая референтная группа требует противоположных ответных действий со стороны подростка. В этом случае противоречивые требования порождают ролевой конфликт;

– если существует неясность ролей, когда подросток не имеет представления о том, чего от него ждет его окружение. В данном случае тревожность возникает из-за размытости предъявляемых подростку требований, которые не имеют четкой и ясной формулировки;

– задания не интересны подростку, тогда как интересные формы работы стимулируют включение подростка в учебу;

– вызывать тревожность могут технические вопросы обучения и воспитания подростка; примером могут служить степень освещения помещения, температура, вместимость учебного помещения и целый ряд других факторов [8, с. 99–105].

Знание психологических особенностей личности, закономерностей их развития поможет взрослым в создании благоприятных условий для развития подростка, которые будут способствовать формированию у него высокого уровня социально-психологической устойчивости. Чернышевский в своих работах четко подметил, что в личности подростка отражаются достоинства и недостатки старших, и именно взрослые ответственны за процесс формирования и развития личности подростка. Подтверждая эту точку зрения, Энгельс указывал на то, что сила духа и полное раскрытие характера человека возможно только при условии воспитания духовности, высокой идейности, нравственности и сознательности индивида [2, с. 61–62].

Ананьев Б.Г. обращает наше внимание на то, что в науке накоплен большой объем эмпирических данных, характеризующих поведение человека в самых разных ситуациях под влиянием различных факторов. Данные, которые собирались годами, позволяют разработать такие методы обработки результатов, которые сделали возможным вывести определенные поведенческие закономерности и создать своеобразную статистику поведения. Он писал, что индивидуально-психологические особенности личности, конкретные условия жизни, внешние факторы – вот то, что в значительной степени определяет поведение человека. Как подчеркивал ученый, воспитать подрастающее поколение невозможно, не

научив его общепринятым нормам и формам поведения. Человек, по словам ученого, руководствуется в жизни нормами и правилами, получая при их усвоении положительное подкрепление со стороны общества и ближайшего окружения [3, с. 64].

Имеющиеся данные эпидемиологических исследований свидетельствуют о том, что тревожные расстройства являются одной из наиболее частых проблем среди населения в целом и не только у взрослых, но и у детей, подростков и молодежи. Фактически подростковый возраст считается временем особой уязвимости для развития проблем с психическим здоровьем. Недавние метаанализы показывают, что глобальная распространенность эмоциональных расстройств среди детей и подростков (от 6 до 18 лет) составляет от 6,5% для тревожных расстройств, до 2,6% для депрессивных расстройств. Многие из этих подростков и молодых людей страдают от этих симптомов, не зная, что у них тревожное или депрессивное расстройство, и пытаются справиться с ним как можно лучше, делая все, что в их силах, надеясь на то, что это что-то временное.

На сегодняшний день учеными отмечается большой рост числа тревожных детей. Эти дети отличаются повышенным беспокойством, низкой самооценкой и сопротивляемостью стрессу, психическим и эмоциональным неблагополучием.

Особое значение в жизни человека имеет подростковый возраст, так как становление его личности происходит именно в этот период. Последующее развитие, а также основные свойства характера и личностные качества складываются в подростковом возрасте. Успешность обучения в школе развитие коммуникативных навыков и в целом процесс социализации зависят от уровня тревожности на этом возрастном этапе.

Как нами было отмечено выше, изучением тревожности подростков занималось множество отечественных и зарубежных ученых, в той или иной мере затронувших эту тему в своих работах.

Впервые в психологическую науку понятие тревожности было введено психоаналитиками и психиатрами. В настоящее время феномен тревожности имеет

широкое распространение. Она определяется как состояние переживания эмоционального дискомфорта, сопровождающегося ожиданием неблагополучия и чувства грядущей опасности.

В современной науке представлены неоспоримые факты влияния стрессовых расстройств на возникновение тревожности. Подростковая тревожность в основном проявляется в результате перенесенного стресса, вызванного насилием, жестоким обращением и острыми конфликтами в семье и в школе. Завышенная требовательность к подростку и диктаторский стиль воспитания также являются одними из основных причин развития тревожности.

Пока тревожность не стала устойчивым личностным образованием необходимо особое внимание уделять своевременной диагностике, профилактике и коррекции подростковой тревожности. Именно этой цели мы придерживались при разработке и апробации программы коррекционно-развивающего тренинга для снижения уровня тревожности старшеклассников.

Список литературы

1. Алмазов Б.Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних / Б.Н. Алмазов. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1986. – 150 с. EDN WHRDQT
2. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды / под ред. А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова, Н.В. Кузьминой; Акад. пед. наук СССР. – В 2 т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1980. – 286 с
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М., 1977.
4. Зайнышев И.Г. Технология социальной работы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. И.Г. Зайнышева. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
5. Иванченко В.А. Социально-психологические аспекты социализации подростков из неполной семьи / В.А. Иванченко // Развитие человека в современном мире. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. – 2014. – С. 42–52. – EDN ZTEBVT

6. Леевик Г.Е. Руководство по методике изучения ценностных ориентации личности / Г.Е. Леевик. – Л., 1990.

7. Лобова В.А. Особенности аффективной сферы у учащихся среднего школьного возраста в Северном регионе / В.А. Лобова, И.В. Оспичева // Север и молодежь: здоровье, образование, карьера: сборник материалов I Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 478–484. – EDN WLJGH

8. Стахнеева И.Ю. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / И.Ю. Стахнеева. – СПб.: СГПУ, 2004. – 198 с.

9. Тест «Исследование тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psylist.net