

Ларина Анастасия Сергеевна

студентка

Бутова Людмила Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация: в статье поднимается проблема тревожности в подростковом возрасте. Тревожность негативно сказывается на всех сферах жизни подростка и является ключевой проблемой психологических исследований. В работе описаны психологические особенности её проявления, представлены результаты эмпирического исследования и предложены практические рекомендации по снижению уровня тревожности.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, причины тревожности.

На современном этапе развития общества одним из наиболее распространённых феноменов психического развития, часто встречающихся в учебном процессе, является тревожность. Она находит своё проявление в неуверенности в себе, эмоциональной неустойчивости, постоянном беспокойстве, нацеленности на негативный результат.

Особенно актуальна проблема тревожности в подростковый период, поскольку именно на данном возрастном этапе, в связи с изменениями на физиологическом и психоэмоциональном уровне, возникают новые эмоциональные переживания подростка, которые зачастую влияют на ухудшение состояния его здоровья.

Проблемой проявления тревожности интересовались такие известные учёные как Г.Г. Аракелов, Б.Б. Айсмонтас, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, А.И. Захаров и др. Однако, проблема особенностей подростковой тревожности остаётся до конца не изученной до сих пор.

По мнению П.С. Астапова, тревожность является психологической особенностью, которая находит своё проявление в предрасположенности индивида находиться в состоянии высокого уровня тревоги по незначительным поводам [1].

Особое беспокойство вызывает проявление этого явления у подростков. Поскольку данный возрастной период подразумевает собой бурное психофизиологическое развитие, у подростков резко возрастает критичность в процессе восприятия самого себя, что сопровождается возникновением страха осуждения со стороны сверстников и значимых взрослых. Всё это способно вызвать множество негативных переживаний и тревожных мыслей.

На данном возрастном этапе тревожность способна вызывать состояние уныния и паники. Подросток начинает сомневаться в своих силах и способностях, что негативно сказывается на важных сферах его жизни: учебной и личностной [3].

Тревожность у подростков находит своё проявление в различных формах. Могут наблюдаться как физиологические, так и психические признаки данного состояния.

К ним относятся: раздражительность; вспышки агрессии; резкие перепады настроения; сложности с концентрацией внимания; чувство страха; головные боли; головокружение; повышенная утомляемость; нарушения режима сна; бессонница.

К причинам возникновения чувства тревожности относят: конфликты с одноклассниками и педагогами, низкий уровень самооценки, плохие взаимоотношения со сверстниками, завышенные требования, которые не соответствуют темпу развития ребёнка, неблагоприятные условия воспитания в семье и т. д.

Помимо этого, причиной подростковой тревожности является внутренний конфликт, проявляющий себя во внутренних и внешних факторах [4]. К внут-

ренним факторам можно отнести личностные особенности индивида. А к внешними – стремление соответствовать ожиданиям окружающих его людей.

Также могут возникать эпизоды панических атак, появляющиеся на почве стрессовых ситуаций. Её признаками являются учащённое сердцебиение, головокружение, затрудненное дыхание [2]. Данное явление является патологическим и может быть опасно тем, что в этом состоянии контроль над действиями существенно снижен, а это, в свою очередь, является фактором риска возникновения негативных психических и физических последствий. Под действием панических атак, у человека могут возникнуть различные фобии, проблемы с окружающими, возможно проявление замкнутости и скованности в действиях. Также, помимо этого, индивид может причинить себе физический вред.

Для того чтобы изучить особенности проявления тревожности в подростковом возрасте, нами было проведено исследование среди учащихся 9 классов МБОУ СШ №8 г. Липецка. Выборка испытуемых составила 27 человек. Из них: 16 девушек – 61%, 11 юношей – 39%.

Учащимся был предложен опросник «Шкала тревожности» (Р. Кандаш), состоящий из 30 вопросов. Необходимо было внимательно прочитать каждое предложение и выбрать подходящее.

Данные, полученные нами в ходе эмпирического исследования, представлены на рисунке 1.

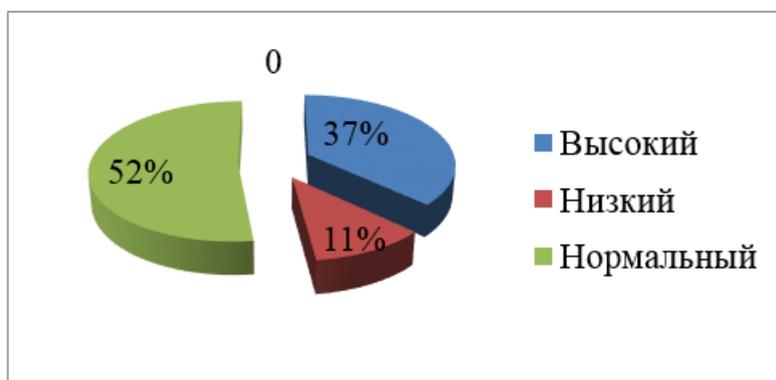


Рис. 1. Показатели уровня тревожности

На основе результатов, полученных путем тестирования у 11% испытуемых, диагностируется низкий уровень тревожности, у 52% – нормальный, у 37% наблюдается высокий уровень тревожности.

Среди испытуемых с высоким уровнем тревожности, у 33% преобладает школьная тревожность. Межличностная – ярко выражена у 22%. У 45% испытуемых – самооценочная тревожность.

Наглядно данные представлены на рисунке 2.

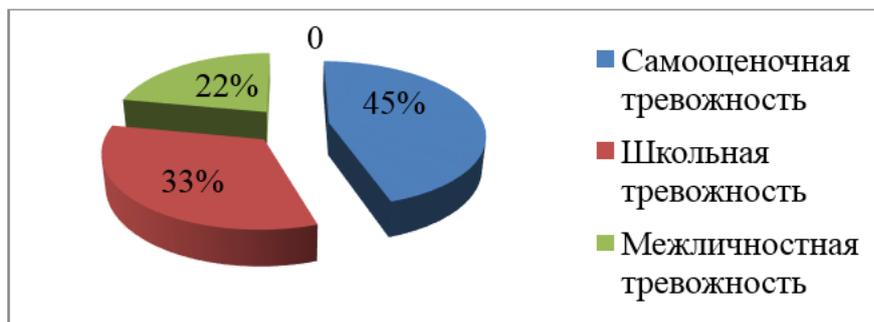


Рис. 2. Показатели типа тревожности

Полученные в ходе диагностики результаты подтверждаются наблюдением за деятельностью подростков. Нами было отмечено, что испытуемые с высоким уровнем тревожности не проявляют должную активность в процессе урока, часто отмалчиваются, скованы в общении.

Для подтверждения результатов исследования нами была проведена методика «Измерение подростковой тревожности» (А.А. Хван, Ю.А. Зайцев). Учащимся было предложено 30 утверждений, на каждое из которых необходимо было выбрать наиболее подходящий им вариант ответа.

Данные, полученные нами в ходе исследования, были обработаны и интерпретированы. Наглядно полученные результаты представлены ниже на рисунке 3.

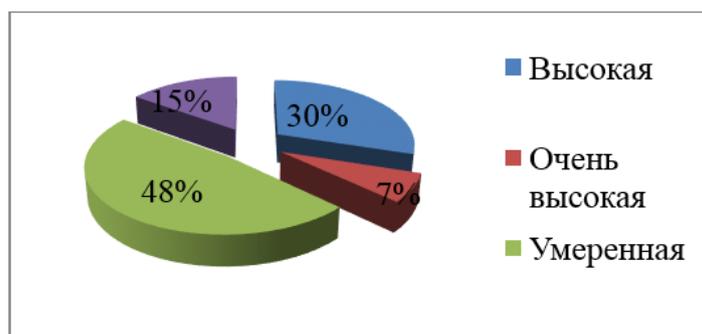


Рис. 3. Показатели степени выраженности тревожного состояния

Таким образом, среди испытуемых преобладает умеренная степень выраженности тревожного состояния, что в процентном соотношении составляет 48%. Высокая степень выраженности тревожного состояния наблюдается у 30% испытуемых. У 15% выражена низкая степень. Очень высокая степень выраженности тревожного состояния выявлена лишь у 7%. Следовательно, результаты данной методики подтверждают результаты, полученные по предыдущей методике, что позволяет нам говорить о предрасположенности подростков к повышенной тревожности.

Проанализировав результаты двух методик, мы можем сделать вывод о том, что такое явление как тревожность очень распространено в подростковом возрасте. Её основными причинами являются взаимоотношения со сверстниками, педагогами и родителями, а также волнения по поводу учебной деятельности и оценке подростком самого себя. Результаты говорят о высокой распространённости личностной тревожности среди подростков и подчеркивают значимость данной проблемы.

В рамках профилактической работы были организованы круглые столы и семинары, посвящённые вопросам развития в подростковом возрасте. В частности, был поднят вопрос об особенностях тревожности на данном возрастном этапе. Педагоги и родители принимали активное участие в работе с кейсами и ситуационными задачами для более глубокого погружения в трудности и проблемы подросткового периода.

Кроме того, для снижения уровня тревожности у подростков нами были предложены следующие рекомендации для родителей и учителей.

1. Чаще хвалите ребёнка, но так, чтобы он знал за что.
2. Не сравнивайте его с окружающими.
3. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте примером для своего ребёнка.
4. Делайте акцент на его достижениях, а не на неудачах.
5. Помогите ему найти дело по душе. Для снятия эмоционального напряжения эффективными способами преодоления являются занятия спортом или творческой деятельностью.
6. Повышайте самооценку подростка.
7. Обучайте его распознавать и контролировать свои эмоции.

Таким образом, исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что тревожность представляет собой переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием возможных неудач. В настоящее время, в связи с активными темпами развития общества, данное явление особенно распространено в подростковом возрасте.

Проводимое нами исследование показывает, что у подростков наблюдается высокая степень тревожности. Она находит своё отражение в повышенном чувстве беспокойства и страхе перед возможными неудачами.

Необходимо понимать, что тревожность в подростковом возрасте – нормальное явление, вызванное сложностью психофизического развития данного периода. Однако следует помнить, что, если она становится избыточной и негативно влияет на повседневную жизнь ребёнка, это является знаком того, что необходимо принимать определённые меры, направленные на её снижение.

Список литературы

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность. Хрестоматия / В.М. Астапов. – М.: Когито-центр, 2008. – 300 с.
2. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А.И. Захаров. – Л.: Медицина, 1982. – 236 с.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 304 с.
4. Сольнин Н.Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте / Н.Э. Сольнин, Е.П. Лебедева // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – №6. – 284 с. EDN XGROOP