

Позднякова Софья Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Бобровникова Наталия Сергеевна

старший преподаватель

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

г. Тула, Тульская область

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматривается достаточно актуальная проблема, ведь для создания комфортной психологической атмосферы в учебном процессе, а также его наибольшей эффективности необходимо опираться на особенности эмоционально-психологического состояния подростка. Состояние тревожности и беспокойства у подростка часто характеризуются обстановкой в семье, взаимодействием с родителями, а также атмосферой в классе и взаимодействием с педагогами.

Ключевые слова: тревожность, тревога, подросток, класс, социум.

В современном мире проблема тревожности является достаточно актуальной, так как психологическое состояние человека играет огромную роль в его жизни. Тревожность проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. В.М. Астапов, Е.В. Новикова считают, что тревожность является необходимым качеством личности, которое помогает ей развиваться. Однако есть и те, кого беспокоит высокий уровень тревожности, – Г.С. Абрамова, В. Авдеев, А.М. Прихожан и др. По их мнению, высокая тревожность ведет к негативным личностным изменениям, отрицательно влияет на адаптацию и вызывает различные психосоматические нарушения [1].

Проблеме тревожности посвящено большое количество исследований. Первый кто затронул эту проблему был Зигмунд Фрейд. Зигмунд Фрейд описал тревогу как функцию «Эго», которая предупреждает о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях. Тревогу он определял как неприятное эмоциональное переживание. Также проблемой тревожности занимались: К. Хорни, Дж.Тейлор, А.М. Прихожан. Именно тревожность, по их мнению, лежит в основе многих трудностей, с которыми сталкивается человек [3]. Несмотря на это, феномен тревожности мало изучался применительно к подросткам.

В.В. Суворова, в своей книге «Психофизиология стресса» определяет тревожность, как «психическое состояние внутреннего беспокойства, неуравновешенности и в отличие от страха может быть беспредметной и зависеть от чисто субъективных факторов, приобретающих значение в контексте индивидуального опыта» [4].

Рассмотрим виды тревожности, которые выделял З. Фрейд:

- 1) объективная – это то, что происходит во внешнем мире, то есть реальный страх, который мы можем определить;
- 2) невротическая – это неизвестная опасность, которую мы не можем определить;
- 3) моральная – что означает «тревожность совести».

Тревожность в подростковом возрасте может возникать в случаях стресса, психологических проблем, может быть обусловлена психосексуальным развитием, эмоциональной неуравновешенностью, неустойчивыми ценностями подростка. Наличие постоянного состояния тревожности у подростков может привести к дополнительным сложностям во взаимоотношениях с окружающими. Например, чрезмерная застенчивость или замкнутость [2].

Чаще всего нарушения поведения у подростка возникает вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующего события, это могут быть нарушения межличностных отношений со сверстниками и взрослыми, все это приводит к неуверенности в себе и в дальнейшем формированию тревожности. Именно

поэтому в работе с подростковой тревожностью важно отдавать предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростки с высоким уровнем тревожности отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Такие учащиеся очень чувствительны к своим неудачам, склонны отказываться от той деятельности, выполняя которую испытывают затруднения.

Рассмотрим социально психологические факторы влияющие на формирование тревожности у подростков.

1. Семья: чрезмерно контролирующие родители, конфликты или разлады в семье, отсутствие родительской поддержки.

2. Социальные факторы: издевательство или отвержение сверстников, негативный социальный опыт, травля, изоляция, давление со стороны сверстников.

3. Личностные факторы: застенчивость, низкая самооценка, недостаток уверенности в себе, тенденция к негативному мышлению.

Эти факторы могут взаимодействовать друг с другом и влиять на развитие тревожности у подростков. Понимание этих факторов имеет решающее значение для профилактики и лечения тревожности в подростковом возрасте.

Наиболее положительным методом профилактики подростковой тревожности является социально-психологический тренинг. Термин «тренинг» (от английского train, training – воспитание, обучение, подготовка, тренировка) применяется для обозначения широкого круга способов осуществления психологического воздействия на личность [3].

Целью такого тренинга должны выступать: снижение уровня тревожности подростков и развитие коммуникативных навыков.

Задачами тренинга:

- развитие саморегуляции;
- развитие умения конструктивно справляться с конфликтными ситуациями;
- обучение навыкам эффективного общения с участниками образовательного процесса;
- повышение самооценки.

Само тренинговое мероприятие должно состоять из:

1) *диагностическая часть*;

2) *основная часть*:

- игра «Знакомство»;
- игра «Разрывание бумаги»;
- игра «Спрятанные проблемы»;
- игра «Воздушный шарик»;
- игра «Школьная тревожность».

3) *заключительная часть*: рефлексия.

Снижение уровня тревожности подростков в процессе обучения является одним из важнейших факторов их успеваемости и успешности в целом. Социально психологический тренинг должен ориентироваться на развитие и повышение эффективности деятельности подростка и обучению подростка регулированию своей эмоциональной сферы.

Таким образом профилактика тревожности посредством социально-психологического тренинга у подростков является необходимой деятельностью в образовательной среде, так как свойства тревожности негативно сказываются не только на образовательной деятельности подростка, но и затрагивает остальные аспекты жизни.

За счет активного внедрения и регулярного проведения тренингов уровень тревожности подростков понизится, подростки научатся регулировать свое эмоциональное состояние. Обучаться приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях. Сформируют позитивную самооценку посредством принятия положительной оценки со стороны окружающих.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Абрамова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций / В. Авдеев. – М.: Асток-Пресс, 1992. – 275 с.

3. Прихожан А.М. Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – М.: Питер, 2009. – С. 192.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология / Р.В. Овчарова. – М., 1996. – С. 132–138. – EDN YWCBFQ