

**Капустинская Кира Владимировна**

студентка

**Абрамович Лилия Викторовна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ**

*Аннотация:* в статье рассматривается сопровождение подростков, столкнувшихся с высоким уровнем тревожности в сложных жизненных ситуациях. Подростковый возраст характеризуется нестабильностью эмоционального состояния, и влияние негативных факторов, таких как семейные конфликты, академические и социальные трудности, может способствовать усилению тревожности. Проблематика исследования охватывает необходимость разработки комплексного подхода к поддержке таких подростков для повышения их эмоциональной устойчивости. В ходе исследования проанализированы ключевые факторы, способствующие росту тревожности, и представлены методики снижения тревожности, включая когнитивно-поведенческую терапию, релаксационные техники и работу с установками. Также обсуждается важность взаимодействия с семьей и окружением для создания поддерживающей среды, способствующей психологической адаптации подростков. Практическая значимость работы состоит в формулировке рекомендаций для психолого-педагогического сопровождения, ориентированных на улучшение психоэмоционального состояния подростков и профилактику тревожных расстройств.

**Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение, тревожность подростков, трудные жизненные ситуации, эмоциональная устойчивость, ко-

*гнитивно-поведенческая терапия, психоэмоциональная поддержка, адаптация, профилактика тревожных расстройств.*

Современные тенденции в сфере образования показывают, что количество подростков, испытывающих тревожность возрастает, такие ребята в свою очередь отличаются повышенной обеспокоенностью, эмоциональной нестабильностью и постоянным чувством о приближении какого-либо негативного события. Тревожность является обобщенным показателем эмоционального неблагополучия и нарушением психологического здоровья. Ей свойственна ярко выраженная возрастная специфика. Наиболее подверженными проявлениям данного явления – подростки. Возникновение тревожности в этом возрасте может быть обусловлено внутренними конфликтами, преобразованием «Я-концепции», неадекватно заниженной самооценкой в сочетании с высокими ожиданиями окружающих, недостаточной сформированностью у подростков навыков прогнозирования целей и путей их достижения и другими факторами.

Как показывают исследования, тревожность проявляется на двух уровнях – психологическом и физиологическом [1, с. 124]. Определенный уровень тревожности может выполнять как позитивную, так и негативную роль в деятельности человека. Также важно знать, что по мере увеличения уровня тревожности у человека возрастает дезорганизация, что отрицательно сказывается на когнитивных процессах и социальной адаптации. Напротив, когда уровень тревожности находится в оптимальном диапазоне, повышается мотивация и результативность деятельности [2, с. 191].

Тревожность оказывает влияние на все аспекты человека, отражаясь как на межличностных контактах, так и на профессиональной и учебной деятельности. Она служит индикатором недостаточной оптимизации механизмов психического самоуправления. Отмечается, что как низкий, так и высокий уровень тревожности не способствуют психологическому комфорту и эффективной деятельности человека [3, с. 22–28].

Рассмотрим факторы, из-за которых происходит рост тревожности.

В подростковом возрасте существует множество причин, вызывающих беспокойство, среди которых выделяются следующие:

- собственный внешний вид;
- межличностные отношения;
- проблемы, связанные с обучением.

Таким образом, феномен тревожности в подростковом возрасте представляет собой значимую проблему психологии.

Именно в подростковом возрасте тревожность приобретает статус личностного образования, так как она определяется самооценкой и представлением подростка о себе. Образ «Я-Концепции» у подростков сильно зависит от других, будь то одноклассники или друзья, а самоуважение выступает обязательным компонентом их самосознания. Основной вид деятельности в этот период – общение. Через общение со сверстниками подросток получает необходимые жизненные знания. Мнение группы, к которой он принадлежит, является определяющим, поскольку наличия общества придаёт уверенность в себе. Положение подростка в коллективе и его приобретённые качества оказывают влияние на мотивацию его поведения. Изоляция подростка, трудности в общении с учителями и родителями могут привести к фрустрации и усилению состояния обеспокоенности. Если не уделить внимание тревожности подростка как устойчивой черте личности, это может привести к формированию личности с невротическими чертами [4, с. 4–13].

И.В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности:

- низкий;
- высокий.

Низкий уровень тревожности необходим для нормальной адаптации личности к окружающей среде, в то время как высокий уровень вызывает у человека дискомфорт. В зависимости от ситуации тревога может принимать различные формы. Выделяется тревожность как специфическое сочетание характера переживаний, понимания, вербальных и невербальных способов выражения сознания, особенностей поведения, общения и деятельности. Им выделены от-

крытые и скрытые формы страха. К открытым формам относятся: острая, нерегулируемая тревога; культивируемая тревога; регулируемая и компенсаторная тревога. К скрытым формам, или «маскам», страха относятся: апатия, лень, обман, агрессивность, чрезмерная мечтательность. Повышенная тревожность оказывает влияние на все аспекты психики подростка, в том числе на коммуникативную, аффективно-эмоциональную, морально-волевою и познавательную сферы [5, с. 84].

Каждый подросток переживает периоды, когда его чувствительность к окружающему возрастает, что приводит к снижению уверенности в себе. В это время может возникать страх, связанный с ощущением нестабильности, осознанием опасности, а также с развитием самоконтроля. Возбуждение, как правило, имеет возрастные границы и постепенно ослабевает. Среди негативных переживаний подростков особое значение имеет страх, так как он приводит к снижению работоспособности, трудностям в общении. В состоянии возбуждения подросток испытывает множество различных эмоций, каждая из которых влияет на его социальные отношения, физическое состояние и мышление. Следует отметить, что тревожность у мальчиков и девочек-подростков может вызывать различные эмоциональные реакции. Основная эмоция, связанная с переживанием тревоги, – это страх. При этом тревожность можно рассматривать как состояние, так и как личностную черту подростка. Также важно различать такие понятия, как «тревога» и «тревожность».

Тревожные подростки часто испытывают различные соматические проблемы, такие как боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, сухость во рту, ощущение кома в горле, слабость в ногах и учащенное сердцебиение [4, с. 51].

Таким образом, можно выделить несколько характерных особенностей проявления тревожности у подростков:

- 1) уровень тревожности у подростков значительно возрастает по сравнению с младшим школьным возрастом, что связано с происходящими в этот период психологическими и физиологическими изменениями;

2) рост тревожности вызван как физиологическими, так и психологическими факторами;

3) к возможным физиологическим причинам относятся половое созревание и активация вегетативной нервной системы. Любые изменения в теле делают подростка эмоционально неустойчивым;

4) среди психологических причин тревожности можно выделить противоречивость ожиданий подростка, неадекватную самооценку, эгоизм, потребность принадлежать к группе, острое реагирование на требования, желание независимости и самостоятельности;

5) одной из основных причин роста тревожности является постоянный внутренний и внешний конфликт подростка, который приводит к эмоциональному напряжению.

Рассмотрим способы снижения тревожности у подростков.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать чувства других и управлять собственными эмоциями. Этот навык закладывается еще в младенчестве, когда ребёнок начинает считывать и копировать эмоции взрослого, который о нем заботится, и затем применять их в своей жизни. Чтобы подросток научился разбираться в своих чувствах, важно, чтобы взрослый сам открыто выражал свои эмоции и поощрял ребёнка делать то же самое. Возможность проговаривать свои чувства помогает осознавать их. Когда родители запрещают ребёнку выражать эмоции («не злись», «не плачь»), это может привести к психосоматическим расстройствам. Детям бывает трудно распознать свои эмоции, поэтому психологи используют различные материалы и объясняют, что означают те или иные чувства. Без примеров того, как разбираться в эмоциях, ребёнку сложно понять собственные состояния [5, с. 35–37].

Существуют техники самопомощи для управления стрессом, например, дыхательные упражнения, мышечное расслабление и переключение внимания. Подростков следует обучать этим техникам, однако из-за особенностей возраста (например, перепадов настроения) они не всегда могут справиться самостоятельно. В этом случае важна поддержка взрослого, который может отслеживать

эмоциональные состояния ребёнка и бережно относиться к его чувствам. Взрослый должен принимать то, что вызывает тревогу у подростка, ведь для ребёнка важно ощущать поддержку, чтобы не оставаться один на один со своими переживаниями.

Если взрослые замечают множество признаков тревожности у подростка, рекомендуется обратиться к педагогу-психологу, который поможет оценить ситуацию. Иногда может потребоваться консультация детского психиатра. Однако, к сожалению, некоторые родители не считают нужным обращаться к специалистам, что может привести к ухудшению состояния подростка и появлению отклоняющегося поведения, вплоть до случаев самоповреждения.

Полностью защитить подростка от всех жизненных трудностей невозможно, а тревоги и страхи неизбежны. Подросток учится преодолевать эти трудности и управлять своими эмоциями, и задача взрослого – направлять его, принимать чувства ребёнка и делиться своим опытом. Важно учитывать те области жизни, которые значимы для подростка. Если взрослый не придает значения тому, что важно для ребёнка, подросток может начать скрывать свои переживания и эмоции. В таком случае поддержка и помощь от взрослого станут менее доступными, когда они будут особенно нужны [6].

### ***Список литературы***

1. Хорни К. Тревожность: монография / К. Хорни. – М.: Просвещение, 2000. – 104 с.
2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – 191 с.
3. Борисова И.В. Взаимосвязь школьной тревожности и мотивации учебной деятельности на этапе адаптации к обучению в 5-х классах / И.В. Борисова // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23. – №5. – С. 22–28. DOI 10.17759/pse.2018230503. EDN VTXXQW
4. Имедадзе И.В. Вопросы возрастной и педагогической психологии: Л.С. Выготский и Д.Н. Узнадзе / И.В. Имедадзе // Культурно-историческая психология. – 2019. – №2. – С. 4–13. – DOI 10.17759/chp.2019150201. – EDN LDOUDN

5. Корепанова Н.Л. Тревожность. Её причины и следствия / Н.Л. Корепанова, О.В. Лебедева // Концепт. – 2016. – Т. 28. – С. 35–37.

6. МакДонах Т. Спокойно, ты справишься! 101 способ справиться с тревогой и стрессом / Томас МакДонах, Джон Патрик // МИФ. – 2020.