

*Дрепина Алёна Андреевна*

студентка

Научный руководитель

*Елисеев Владимир Константинович*

д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой  
ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический  
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ТРЕВОЖНОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ:**

### **ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается понятие тревожности, особенности и причины данного эмоционального состояния. Приведена также статистика тревожности среди подросткового возраста. Для полноты статьи было проведено исследования, где показано, что уровень тревожности находится на высоком уровне. Даны рекомендации по снижению уровню тревожности в подростковом возрасте.

*Ключевые слова:* подросток, тревожность, эмоциональное, состояние.

В современном обществе для подросткового возраста существуют множество ситуаций, из-за которых происходит состояние стресса. К примеру, подготовка и сдача ежегодного государственного экзамена. В этом моменте на них лежит ответственность за будущее: выбор профессии и поступление в университет, колледж. Важно понимать, что подростковый возраст характеризуется переменчивостью в настроении, взглядах. Именно поэтому они тяжело переживают период выбора дальнейшего пути своей жизни.

Тревожность – это состояние, при котором человек испытывает чувство страха. Такой феномен характеризуется такими факторами: повышенной потливостью, учащенным сердцебиением, нарушением сна, отдышкой, ознобом, паникой и беспокойством [1, с. 302].

Данной темой занимались такие ученые как А.М. Прихожан, В.И. Гарбузов, С.С. Степанов, В.В. Давыдов. А.М. Прихожан утверждает, что тревожность – это переживание состояние эмоционального дискомфорта.

Важно сказать о том, что около 60% подростков имеют повышенный уровень тревожности. Такие подростки чаще всего характеризуются эмоциональной не устойчивостью. Они боятся за будущее или за определенные ситуации, которые еще не произошли. Такой вид тревожности называют ситуативным, проявляющееся в беспокойстве, волнении, снижении уровня внимания, мышления и памяти [2, с. 109].

Для того, что разобраться в данной теме, стоит рассмотреть причины тревожности в подростковом возрасте.

1. Влияние семьи. Повышенная тревожность может возникнуть из-за завышенных требований, беспокойной обстановки дома.

2. Влияние школы. Чаще всего тревожность развивается из-за давления учителей по поводу предстоящих экзаменов.

3. Эмоциональная составляющая. К примеру, неприятная ситуация, которая случилась давно, может вызывать тревожные чувства: подросток боится, что она произойдет вновь.

4. Личностные характеристики. Несовпадение настоящего «Я» и идеального «Я» в голове у подростка.

Подростковый возраст считается самым опасным периодом: происходит становления самосознания, самооценки. Именно поэтому они чаще всего остро реагируют на неприятные для них ситуации: плохая оценка в школе, критика со стороны друзей, ссоры с родителями. Это становится и причинами для развития тревожности на данном возрастном этапе [3, с. 23].

Для полной картины понимания темы тревожности в подростковом возрасте и актуальности, нами было проведено исследования на базе Г(О)БУ ППМСП-центр, структурного подразделения психологической поддержке подросткам «Беседка». Диагностика происходила 17.10.2024 г. Выборка исследования составила 20 человек: 12 девочек и 8 мальчиков в возрасте 13–15 лет.

В качестве диагностического инструментария было решено выбрать две методики: Тест личностной тревожности для подростков (А.М. Прихожан и тест-опросник Спилберга-Ханина. Они выбраны с целью проследить уровень тревожности в подростковом возрасте и опровергнуть или же подтвердить статистику в России.

Первой в исследование была задействована методика: тест личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан. Результаты можно проследить на рисунке 1 внизу.

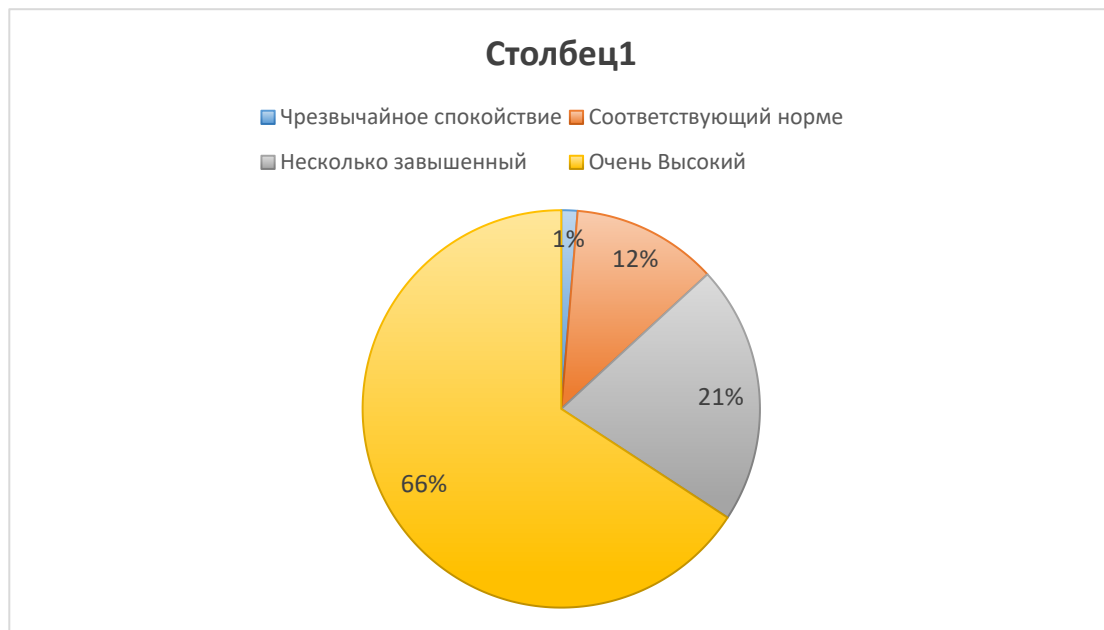


Рис. 1. Результаты диагностики по тесту личностной тревожности для подростков А.М. Прихожан.

По диаграмме, можно сделать вывод о том, что 66% испытуемых имеют очень высокий уровень тревожности, 21% – несколько завышенный, 12% – соответствующий норме и 1% чрезвычайное спокойствие. Это говорит о том, что большинство подростков, которые проходили данный тест – имеют тревожность.

Для достоверности результатов исследования нами была проведена еще одна методика: тест-опросник Спилберга – Ханина. С результатом можно ознакомиться на рисунке 2 внизу.

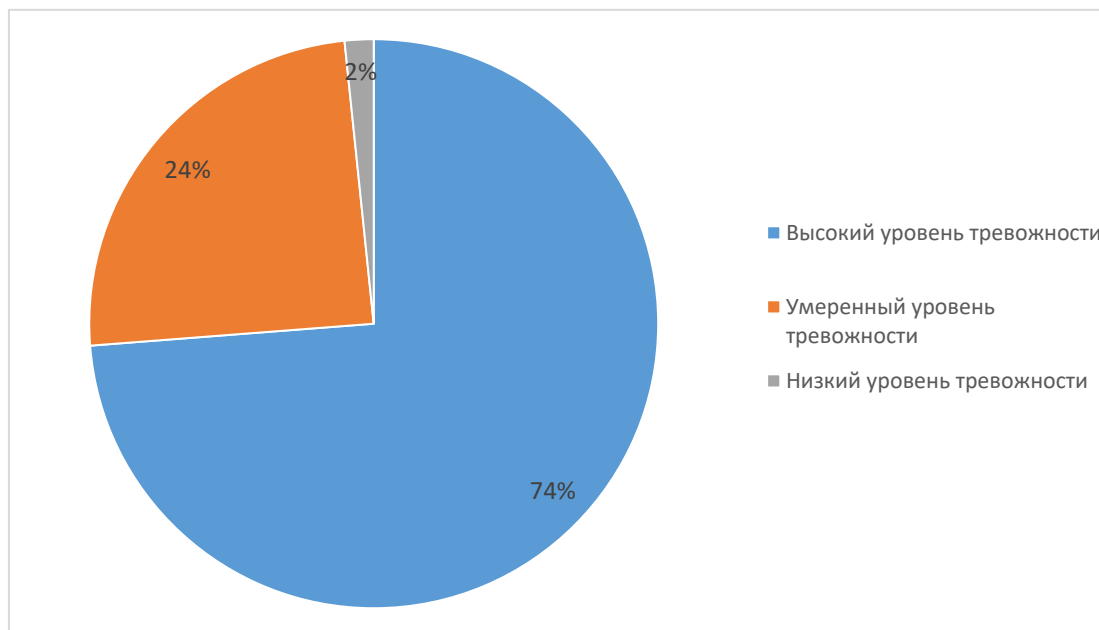


Рис. 2. Результаты по методике теста-опросника Спилберга – Ханина

По результатам методики, можно сделать вывод, что 74% испытуемых имеют высокий уровень тревожности, 24% – умеренный уровень и 2% – низкий уровень. Большая часть подростков имеет высокий, а также и умеренный уровень тревожности.

Делая вывод, можно сказать о том, что исследование подтвердило статистику развития тревожности в России. К сожалению, большинство подростков страдают и имеют сложности из-за данного состояния. Именно поэтому, мы подготовили ряд рекомендаций по снижению эмоционального напряжения [4, с. 39].

1. Приятное воспоминания. Нужно стараться настраивать себя на позитивный настрой. Важно время от времени вспоминать хорошую ситуацию, которая принесла ряд положительных эмоций.

2. Дыхание. В моментах, когда вы чувствуете, что начинаете волноваться, бояться, важно остановиться и начать дышать. Обращать внимание на глубокие вдохи и медленные выдохи.

3. Обстановка вокруг. Обращайте внимание на птиц, движение ветра, шум автобусов.

Тревожность – опасное эмоциональное состояние, которое может привести к серьёзным последствиям. Нужно обращать внимание на свой уровень благоприятности событий. Тем более подростковый возраст требует особого внимания от педагогов и родителей [5, с. 102].

### *Список литературы*

1. Психолого-педагогический словарь: справочное издание / П.И. Пидкасистый. – М., 1998. – 544 с.
2. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности / В.С. Магун. – Л.: Наука, 2009. – 348 с.
3. Малкова Е.Е. Тревожность и развитие личности / Е.Е. Малкова. – СПб.: Российский государственный педагогический университет, 2013. – 268 с. – EDN RYWCIL
4. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный цикл развития человека: учебное пособие для вузов / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Академический Проект; Трикста, 2011. – 420 с. EDN QYBWKV
5. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика: учебн. пособие / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.