

**Бобровникова Наталия Сергеевна**

старший преподаватель

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

г. Тула, Тульская область

## **ВОЗМОЖНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ИЗУЧЕНИИ И КОРРЕКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** статья посвящена одной из актуальнейших проблем современности – тревожность подростков. Автор описывает феномен, дает определение понятиям «тревога» и «тревожности», представляет основные подходы к изучению (клинический, консультативный, педагогический и организационно-психологический). Подчеркивается, что применение практической психологии для коррекции тревожных проявлений подростков представляет собой подход, основанный на индивидуальном подходе к каждому подростку.*

***Ключевые слова:** тревожность, подростки, тревога, практическая психология, коррекция, индивидуальный подход.*

На сегодняшний день проблема тревожности среди подростков является актуальной и важной в современном обществе. Психологическое напряжение, страхи и беспокойство могут значительно снижать качество жизни подростков и оказывать негативное влияние на их физическое и эмоциональное состояние.

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых как в отечественной психологии: Н.А. Аминов, В.А. Бакеев, Ю.М. Забродин, Н.В. Имедадзе, Н.Д. Левитов, О.Г. Мельниченко и др., так и за рубежом: Х. Айзенк, Р. Кеттелл, О. Маурер, У. Морган, Ч. Спилбергер, Дж. Тэйлор, З. Фрейд, и др. С другой стороны, известно, что за границами оптимальных значений тревога оказывает негативное влияние на поведение и деятельность индивида: В.А. Бодров, О.С. Никитина, Ч. Спилбергер и др.

Тревожность представляет собой состояние, выражающее ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревожности обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий [5].

В отечественной литературе можно встретить такие понятия как тревога и тревожность. Тревогу понимают, как эмоциональные состояния, возникающие в ситуациях неопределённости, ожидания неблагоприятного развития событий [3, с. 56]. Тревожность понимается как свойство личности. Такие авторы как Ф.Б. Березин, О.А. Черникова понимают тревогу в контексте стрессовых ситуаций, как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации опасности [4].

Тревога у подростков возникает в результате фрустрации или ожидания неудач и играет важную роль в адаптации и мотивации. Она обусловлена взаимодействием с окружающей средой и может привести к изменению в психическом состоянии и поведении, вызванным стрессом. Подростки, уделяющие много внимания своему внешнему виду и стилю одежды, часто делают это не для самолюбования, а из-за чувства тревоги. Для них важно получить подтверждение привлекательности и возможности быть привлекательными для окружающих их людей. Таким образом, как внешность, так и социально-значимые качества играют ключевую роль в жизни человека и его взаимодействии с обществом.

В практической психологии существует несколько основных подходов, включающих клиническую, консультативную, педагогическую и организационно-психологическую направленности. Клинический подход в практической психологии ориентирован на диагностику, лечение и реабилитацию пациентов с психическими расстройствами. Внимание уделяется выявлению причин и механизмов развития психических заболеваний, разработке планов лечения и предотвращению их возникновения. Клиническая психология тесно связана с психиатрией и неврологией [1].

Консультативный подход используется для предоставления экспертной поддержки и руководства людям, сталкивающимся с проблемами и трудностями.

Консультативная психология позволяет применять психологические знания и методы для помощи в решении проблем, связанных с отношениями, образованием, карьерным ростом и многими другими сферами жизни человека.

Педагогический подход ориентирован на применение психологических знаний и методов для разработки эффективных педагогических стратегий, и программ обучения. Педагогическая психология исследует психологические механизмы усвоения информации, формирования навыков и создания благоприятной обучающей среды. Организационно-психологический подход направлен на изучение человеческого поведения в организационных контекстах и разработку стратегий для создания эффективных рабочих групп, и лидерства. Этот подход охватывает такие области, как подбор и развитие персонала, управление конфликтами, мотивация и удовлетворенность сотрудников [2].

Применение практической психологии для коррекции тревожных проявлений подростков представляет собой подход, основанный на индивидуальном подходе к каждому подростку. В этом контексте, выработка и применение специфических психологических методик и техник играют важную роль в улучшении эмоционального состояния подростков.

В основе применения практической психологии находится систематическое изучение сущности тревожных проявлений подростков, их причин и последствий. На основе этого анализа и индивидуального подхода к каждому подростку, специалисты разрабатывают психологические методики и техники, целью которых является достижение эмоционального равновесия и снижение уровня тревожности у подростков. Одна из основных задач практической психологии заключается в формировании психологической устойчивости у подростков. Путем применения специальных психологических техник и инструментов, специалисты помогают подросткам развивать навыки эмоциональной саморегуляции, улучшать коммуникативные навыки, а также развивать позитивное отношение к себе и миру в целом [6].

Практическая психология имеет широкий спектр возможностей для изучения и коррекции различных проявлений тревожности у подростков. Вот некоторые из них:

– диагностика: психолог может провести специальные тесты и опросники для оценки уровня тревожности у подростка. Это поможет понять, какие конкретные проявления тревожности есть у него и насколько они влияют на его жизнь.

Идентификация причин тревожности: беседы и интервью с подростком, чтобы понять, какие события или ситуации вызывают у него тревогу. Это позволит выявить возможные причины тревожности и начать работу по их коррекции.

Психообразование: групповые или индивидуальные занятия по психообразованию, чтобы подросток лучше понимал свою тревожность и научился управлять ею. Такие занятия могут включать в себя обучение навыкам релаксации, дыхательным упражнениям, медитации и другим приемам снятия тревоги [6].

Психотерапия: психотерапевтическое лечение, чтобы помочь ему разобраться в своих эмоциях и мыслях, связанных с тревожностью, а также найти способы ее справления. В зависимости от потребностей подростка, психотерапия может быть краткосрочной или длительной.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): КПТ является одним из наиболее эффективных подходов к лечению тревожности у подростков. Например, подросток может учиться замечать и исправлять нереалистические и перфекционистические мысли, которые поддерживают тревожность.

Советы родителям и учителям: консультации и советы родителям и учителям, чтобы они могли лучше понять и помочь подростку справиться с тревожностью. Это может включать в себя информирование о стратегиях общения и поддержки, а также предоставление инструкций по созданию благоприятной обстановки для подростка [6].

Такие возможности практической психологии помогают исследовать и корректировать различные проявления тревожности у подростков, помогая им улучшить качество жизни и достичь эмоционального благополучия.

Таким образом, практическая психология играет важную роль в коррекции тревожных проявлений подростков. Индивидуальный подход, разработка и применение психологических методик и техник, а также формирование психологической устойчивости являются основными компонентами этого подхода. Научные данные подтверждают эффективность применения практической психологии в работе с подростками и подталкивают к дальнейшему исследованию и совершенствованию этой области.

### *Список литературы*

1. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция тревожности подростков / С.А. Бадмаев. – М.: Магистр, 1999. – 344 с.
2. Бахметьева Е.Л. Организация, содержание и методы коррекционной работы с тревожностью подростков / Е.Л. Бахметьева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/subjects/25/> (дата обращения: 03.12.2024).
3. Владинска Н. Социально-педагогическая модель коррекционно-воспитательной работы / Н. Владинска, Н. Петрова // Теория и практика социальной работы: отечественный и зарубежный опыт. – в 2 т. Т. 2. – М.: Слово, 1993. – С. 45–76.
4. Димов В.М. Проблемы тревожности подростков (социологический аспект) / В.М. Димов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 18. Социология и политология. – 2014. – №3. – С. 45–55.
5. Картунова А.А. Анализ научных исследований по изучению уровня тревожности личности / А.А. Картунова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2014. – №4. – С. 66–69. – EDN TEHNVF
6. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учеб. пособие для студентов вузов / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 654 с.