

Зайцева Елизавета Денисовна

студентка

Научный руководитель

Карандеева Арина Вячеславовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРЕДПОСЫЛКИ К ПОЯВЛЕНИЮ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ТРЕВОЖНОСТИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Аннотация: в статье рассматриваются предпосылки к появлению высокого уровня тревожности у несовершеннолетних. Внимание уделяется влиянию социальных сетей, школьно-образовательных и семейных факторов.

Ключевые слова: тревожность, подростки, школьная тревожность, личностная тревожность, стресс.

В современном мире проблема тревожности у несовершеннолетних становится всё более актуальной. Стремительное развитие цифровых технологий, рост влияния социальных сетей и увеличение учебной нагрузки приводят к повышенному уровню стресса у детей и подростков. В последние годы отмечается тенденция к росту случаев тревожных расстройств среди молодежи, что требует более детального изучения факторов, способствующих их возникновению.

Тревожность – это состояние повышенного беспокойства и напряжения, возникающее в ответ на внутренние или внешние стрессовые факторы. В отличие от страха, который связан с конкретной угрозой, тревожность зачастую носит неопределённый характер. В психологии выделяют несколько видов тревожности: ситуативная, личностная и социальная. Ситуативная тревожность возникает в конкретных стрессовых ситуациях, например перед экзаменами. Личностная тревожность связана с особенностями характера человека, а социальная тревожность возникает в ситуациях общения и взаимодействия с другими людьми.

Семейные факторы играют важную роль в формировании тревожности у ребёнка. Гиперопека, завышенные ожидания родителей, финансовая нестабильность в семье, конфликты и разводы могут способствовать развитию тревожных состояний. Дети, воспитывающиеся в атмосфере постоянного давления и критики, часто испытывают повышенный уровень тревожности. Также важным фактором является стиль воспитания: авторитарный стиль с высокими требованиями и недостатком эмоциональной поддержки может привести к формированию тревожных черт личности. А.М. Прихожан считает, что «мнение взрослых, их требования оказывают решающее влияние на снижение самооценки тревожных детей, в то время как для эмоционально благополучных – отношение взрослых оказывается основанием, прежде всего, для очень высокой самооценки» [2].

Современная образовательная система предъявляет высокие требования к детям. Учебные перегрузки, испытания в виде экзаменов, сложные отношения с одноклассниками, буллинг – всё это создаёт неблагоприятную среду, повышающую уровень тревожности. Многие дети сталкиваются с давлением со стороны учителей и родителей, что может приводить к развитию страха неудачи и снижению самооценки. Кроме того, наличие конкуренции среди учеников, сравнение их достижений и постоянная борьба за высокие оценки могут вызывать стресс и тревожные состояния [1].

Социальные сети оказывают значительное влияние на психическое состояние подростков. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами, страх упустить что-то важное, кибербуллинг и информационная перегрузка ведут к усилению тревожных состояний. Дети и подростки испытывают давление из-за необходимости соответствовать определённым стандартам, что негативно сказывается на их самооценке и психологическом благополучии. Постоянное наблюдение за идеализированными образами других пользователей, а также за количеством лайков и комментариев может вызвать у подростков чувство неполноценности [3]. Кроме того, чрезмерное использование гаджетов и цифровых платформ может приводить к нарушению режима сна, что также способствует повышению уровня тревожности.

Современные исследования подтверждают, что подростки, проводящие более трёх часов в день в социальных сетях, чаще испытывают симптомы тревожных расстройств. Виртуальная среда создаёт иллюзию постоянного социального сравнения, формируя у подростков неуверенность в себе. Кроме того, проблема кибербуллинга становится всё более актуальной – оскорблений и травля в интернете могут оказывать негативное влияние на психику несовершеннолетних, вызывая чувство страха, изоляции и социальной незащищённости.

Современные реалии формируют новые предпосылки для возникновения тревожности у несовершеннолетних. Влияние социальных сетей, информационная перегрузка и стрессовые школьные факторы способствуют росту тревожных состояний. Для снижения уровня тревожности необходимо обеспечивать поддержку в семье, создавать благоприятную образовательную среду и формировать у детей навыки цифровой грамотности. Важно обучать подростков правильному использованию социальных сетей, развивать критическое мышление и формировать здоровую самооценку.

Список литературы

1. Емельянова Е.А. Проявление тревожности у школьников при переходе в основную школу / Е.А. Емельянова, И.А. Голованова, К.В. Лобакова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – №4. – EDN AVVAUI
2. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009.
3. Фролова Т.А. Психологическое влияние социальных сетей на подростков / Т.А. Фролова // Наука, техника и образование. – 2024. – №3. – EDN EYVOIX