

Горячева Ульяна Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Карандеева Арина Вячеславовна

канд. психол. наук, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПРОБЛЕМА ВЫСОКОГО УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема высокого уровня тревожности среди подростков, которая приобретает все более серьезные масштабы в современном обществе. Анализируются основные факторы, способствующие развитию тревожных расстройств в этом возрастном периоде, включая социальные, психологические и биологические аспекты.*

***Ключевые слова:** тревожность, влияние тревожности, подростковый возраст, причины, стресс.*

Подростковый возраст – время перемен, открытий и вызовов. Это период физического и эмоционального созревания, поиска себя и своего места в мире. Однако для многих современных подростков, этот период омрачается растущей волной тревожности, превращающей радости взросления в постоянный стресс. В последние десятилетия уровень тревожности среди подростков стал одной из наиболее актуальных проблем психического здоровья.

Тревожность определяется как индивидуальная психологическая характеристика, проявляющаяся в предрасположенности к частому и выраженному переживанию тревоги, а также в легкости ее возникновения. В структуре тревожности обычно выделяют три основных компонента: эмоциональный (преобладающий), когнитивный и поведенческий.

Важно отметить, что показатели тревожности могут различаться в зависимости от пола, возраста, социально-экономического статуса и культурного контекста. Например, исследования показывают, что тревожные проявления чаще встречаются у девочек-подростков, чем у мальчиков. Кроме того, пандемия COVID-19 усугубила проблему, приводя к еще большему росту проявления тревожности и депрессивности среди подростков. Это стало серьезной проблемой, требующей пристального внимания общества, педагогов и, конечно же, родителей [1].

Высокий уровень тревожности у подростков может быть обусловлен множеством факторов, которые можно условно разделить на биологические, психологические и социальные.

1. Биологические факторы: гормональные изменения, происходящие в организме подростка, могут влиять на его эмоциональное состояние. Уровень серотонина и других нейромедиаторов, регулирующих настроение, может колебаться, что приводит к повышенной чувствительности к стрессу.

2. Психологические факторы: низкая самооценка, перфекционизм и склонность к негативному мышлению могут способствовать развитию тревожных расстройств. Подростки часто сравнивают себя с окружающими, что может усиливать чувство неадекватности и страха отвержения.

3. Социальные факторы: социальная среда играет ключевую роль в формировании уровня тревожности. Давление со стороны сверстников, ожидания родителей и высокие академические требования создают стрессовую атмосферу. Социальные медиа также оказывают значительное влияние, способствуя формированию идеалов, недостижимых для многих подростков.

Высокий уровень тревожности может иметь серьезные последствия как для психического, так и для физического здоровья подростка. Среди наиболее распространенных последствий можно выделить:

1) проблемы с учебой: тревожные подростки часто сталкиваются с трудностями в концентрации и выполнении учебных заданий, что может привести к снижению успеваемости;

2) социальная изоляция: подростки с высоким уровнем тревожности могут избегать социальных взаимодействий, что усугубляет их чувство одиночества и депрессии;

3) физическое здоровье: хроническая тревога может вызывать физические симптомы, такие как головные боли, проблемы с желудком и нарушения сна.

4) риск развития психических расстройств: высокий уровень тревожности в подростковом возрасте может стать предшественником более серьезных психических заболеваний в будущем, таких как депрессия или паническое расстройство [3].

Высокий уровень тревожности у подростков представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, требующую немедленного внимания. Понимание эпидемиологии, этиологии и последствий тревожности, а также внедрение эффективных стратегий вмешательства является критически важным для улучшения психического благополучия подростков. Необходим многоуровневый подход, включающий профилактические меры, раннюю диагностику и персонализированные методы лечения [2]. Дальнейшие исследования необходимы для разработки более эффективных и доступных программ, направленных на снижение тревожности и укрепление психического здоровья подростков.

Список литературы

1. Актуганова А.Ф. Депрессия и тревожность подростков / А.Ф. Актуганова // Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы. – 2024. – №1–2 (287).

2. Александрова А.В. Факторы, вызывающие тревожность у подростков и способы профилактики / А.В. Александрова, И.Г. Маракушина // Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – 2024. – EDN VOARUV

3. Лавренко М.В. Исследование школьной тревожности у подростков / М.В. Лавренко, Н.Д. Джига; УО «Барановичский государственный университет». – 2024. – EDN GCLSHE