

Лукоянчева Валерия Владимировна

студентка

Научный руководитель

Пирязева Марина Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

ТРЕВОЖНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена вопросу тревожного поведения подростков в условиях современного образования, то есть чрезмерное беспокойство, связанное с посещением школы, учебными заданиями, социальными взаимодействиями в школьной среде. Рассматриваются причины возникновения тревожности подростков, основные подходы к изучению тревожного поведения и методы коррективки. Актуальность исследования обусловлена тем, что повышенная тревожность подростков в период обучения – это довольно распространенная проблема в наше время, пагубно влияющая на мировоззрение, процесс получения знаний и дальнейшую жизнь подростка.*

***Ключевые слова:** тревожное поведение, стресс, тревожность, подростковый возраст.*

В условиях образовательной деятельности, как в других социальных сферах, активно формируются межличностные отношения, в которых неизбежно возникают конфликтные ситуации. Противоречия часто являются почвой для конфликтов в учебной среде, важно понимать, что не каждый спор порождается объективным противоречием. Зачастую конфликтные ситуации не возникают на пустом месте, они могут быть вызваны недопониманием со стороны сверстников.

Затяжное разрешение напряженной ситуации в образовательной среде порождает значительный стресс у обучающихся, что, в свою очередь, ведет к эмоциональному напряжению и избеганию подобных ситуаций в будущем. Следовательно, важно уметь правильно и вовремя решать и управлять конфликтами в учебных заведениях, чтобы учеба шла хорошо, а подростки чувствовали себя в безопасности.

Предчувствие грядущей опасности или угрозы жизни порождает сложное внутреннее переживание, известное, как тревожность. Это состояние способно глубоко трансформировать поведение и внутренний мир учащегося. Психологи активно изучают тревожность, поскольку она является не только спутником многих патологий, но и существенно ухудшает качество жизни и способность к взаимодействию с окружающими.

В нашем теоретическом исследовании под тревожностью понимается комплекс эмоциональных состояний, таких как страх, беспокойство, стыд, вина, стресс, и другие которые оказывают неблагоприятное влияние, на самореализацию личности мешая человеку добиться успехов в жизни [1, с. 213–219].

Теперь мы понимаем, что тревожное поведение у подростков характеризуется в выраженной предрасположенности к чувству беспокойства страха и стрессу имеющей негативную эмоциональную окраску. Также отметим факторы, которые в значительной степени влияют на рост тревожности. Они могут содержать в себе, личностные особенности, проявляющиеся в противостоянии внутренних мотивов и низкой самооценке, а также социальные факторы, выражающиеся в общественных противоречиях.

Причины тревожности подростков, как было сказано ранее, могут иметь широкий этимологический диапазон, однако больше подвержены тревожности те дети, в структуре личности которых присутствуют такие характеристики как: дисфункциональная самооценка, неуверенность в себе, комплекс неполноценности и т. д.

Остановимся более подробно на основных причинах возникновения тревожного состояния подростков в образовательной среде.

1. Учебная нагрузка. В течение 5–6 недель частых занятий у детей может довольно быстро снижаться уровень работоспособности и появляться тревожность.

2. Трудности со школьной программой. Уровень программы может не соответствовать стадии развития психических функций ребенка, что в свою очередь увеличивает стресс.

3. Высокие требования со стороны родителей. Чем больше родители концентрируют свое деструктивное внимание на результатах в учебе, тем сильнее тревожность ребенка в школьной среде.

4. Отрицательные отношение учителей. Завышенные требования педагога, не соответствующие возрастным возможностям детей.

Мы разобрали причины тревожности подростков, теперь обратимся к основным подходам, которые помогают контролировать тревожное поведение подростков, изучают причины тревожности, симптомы и методы коррекции.

Основные подходы к изучению тревожного поведения.

1. Психодинамический подход. Рассматривается как исследование бессознательных процессов, которые действуют на поведение и эмоции подростка.

Психоаналитические теории, в частности те, что развивались на основе идей З. Фрейда и К. Хорни, предлагают рассматривать тревожное поведение подростков через призму эмоционального состояния. В этих теориях тревожность трактуется как своего рода «сигнал тревоги», который возникает для того, чтобы своевременно оповестить человека о потенциальных опасностях, исходящих из его социального или физического окружения.

К. Хорни ввела понятие базальной тревожности – это переживаемые человеком чувства одиночества и беспомощности в потенциально враждебном мире [3].

По мнению Хорни, тревога развивается, когда не удовлетворена потребность в безопасности в отношениях. Родители играют ключевую роль: если они не обеспечивают ребенку поддержку и принятие, у него не формируется чув-

ство общности, и возникает «базисная тревожность» – постоянное ощущение беспокойства.

То есть мы можем сказать, что дети – подростки ярко переживают если их, по каким-то причинам, не принимают в компанию своих сверстников. И в более взрослом возрасте закрываются в себе от общества.

Теперь обратимся к такому психоаналитику, как З. Фрейд, он выделял некоторые типы тревоги, такие как: невротическая и объективная. Невротическая образуется, когда возможность возникновения стресса лишь во внутреннем мире, а во внешнем никак не проявляется. В то время, как объективная появляется в следствие, высокого риска угрозы для индивида во внешнем мире.

2. Социальный подход. Раскрывает механизмы возникновения и сохранения социальной тревожности.

Социально-психологическая перспектива утверждает, что тревога у подростков возникает в контексте их отношений со сверстниками и взрослыми. Определяются ситуации, которые порождают тревогу, а также те, где она проявляется вследствие слабо развитых умений самопрезентации или неустойчивого самовосприятия [2].

3. Экзистенциальный подход. Объясняет тревожность, как переживание экзистенциального кризиса. Одним из основных подходов к изучению феномена тревожного поведения подростков является теория о том, что тревожность – естественная часть человеческого существования, а не патология.

Чтобы школьники чувствовали себя увереннее и спокойнее, коррекция их тревожного поведения должна быть направлена на снижение уровня беспокойства, укрепление самооценки и развитие навыков самоконтроля в стрессовых ситуациях. Для достижения этих целей применяются специальные методы и упражнения, а также налаживается взаимодействие с родителями и педагогами.

Методы коррекции тревожности подростков: повышение самооценки, снятие мышечного напряжения, работа с мыслями. К упражнениям мы можем отнести сочинение сказок и историй, ребенок научится выражать свои чувства

страха или тревоги. Также важна комфортная атмосфера в доме, родители не должны требовать от ребенка то, что ему не под силу.

Изучение тревожного поведения прошло долгий путь развития, породив сегодня несколько влиятельных теоретических подходов. Каждый из них раскрывает природу тревоги и механизмы ее возникновения с собственной позиции. Тревожность может быть, как чертой личности человека впечатлительного, склонного воспринимать различные ситуации как опасные, так и ведущим психосоциальным фактором, формирующим всю суть человеческого поведения.

Список литературы

1. Гавриш В.В. Исследование взаимосвязи уровня тревожности и самооценки высших учебных заведений / В.В. Гавриш // Образование и наука. – 2021. – №5. – С. 213–219.
2. Психология молодежи / С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко, В.И. Бондин [и др.]. – М.: РУСАЙНС, 2026.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – 2024.