

допустить, что первым компонентом высокой самооценки является понимание себя или, по меньшей мере, рассуждение об познании себя. Другим определяющим фактором уровня самооценки, по-видимому, может быть, как отмечает Франзой, способ, посредством которого индивид "организует" положительные и отрицательные сведения о себе в памяти. Речь идет не только о том, что все количество положительной информации сопоставляется с количеством отрицательной информации, что в целом устанавливает уровень самооценки. Главное здесь – каким способом это понимание о себе "организовано". Определенные люди выражают тенденцию разделять информацию о себе на отдельные положительные и отрицательные группы ("Я красивый" и, наоборот, "Я некрасивый"). Другие же имеют обыкновение формировать ментальные группы, которые включают в себя состав положительной и отрицательной информации о себе [3].

#### Список использованной литературы:

1. Я-концепция [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/я-концепция>. – Дата доступа: 05.03.2022.
2. Циркунова, Н.И. Психология личности: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / Н.И. Циркунова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 192 с.
3. Особенности самооценки у современных детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 10 (часть 2) – С. 341–343.

**Белая И.А.** (Научный руководитель – Кухтова Н.В.,  
канд. психол. наук, доцент)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## КОНТЕКСТЫ ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ИССЛЕДОВАНИИ И ПРАКТИКЕ

**Введение.** Проблема тревожности, при всей ее важности и актуальности до сих пор остается наиболее сложной в психологии. Этой теме посвящено много исследовательских работ в области медицины, психологии, философии, физиологии и социологии, биохимии, психиатрии. При этом для изучения тревожности было важно различие её как состояния и как свойства личности. Именно поэтому большинство исследователей при изучении тревожности старались определить различие её самой, к примеру, от страха [1].

Тревожность человека является одним из самых интригующих феноменов в психологической науке. О том, как складывались представления об этом сложнейшем психологическом образовании, и как оно понимается в современной психологии. Тревожность использовалась в контексте следующей проблематики: родительской тревожности (О.А. Беркович) [3], школьная тревожность (Ю.А. Беженова, О.В. Радаева) [4], студенческая тревожность (Р.А. Мустафин, В.А. Кручинина) [5], детская тревожность (В.Г., С.А. Швец) [6]. В свою очередь, подростковая тревожность рассматривалась И.В. Старшиной, И.Н. Логвиновым, И.М. Белашовой, Е.И. Стрижусом и др., при этом, ими не уделялось внимание на специфику, причины развития, процесс формирования, особенности, само проявление подростковой тревожности.

Одним из первых, кто сделал попытку объяснить природу тревожности, был З. Фрейд. Согласно его учению, определенные переживания, имеющие место в жизни человека: действия, импульсы, мысли или воспоминания, – мучительно болезненные или порождающие сильную тревожность вытесняются из сознания, а те силы которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании. К. Хорни, в отличие от З. Фрейда, не считала, что тревога является необходимым компонентом в психике человека. В развиваемой ею социокультурной теории личности этиология тревоги заключается в отсутствии чувства безопасности в межличностных отношениях [2].

**Материал и методы.** Материалом для изучения являлись результаты психодиагностического метода, в котором приняло участие подростки в возрасте от 15 до 18 лет. Для достижения цели были использованы следующие методы: методика «Личностная шкала проявлений тревоги (в модификации Т.А. Немчина), математическая обработка, анализ и интерпретация данных.

**Результаты и их обсуждение.** Обработка данных по методике «Личностная шкала проявлений тревоги (в модификации Т.А. Немчина)», произошло сравнение результатов собственного исследования с исследованием И.М. Белашова [7].

Таблица 1 – Сравнительный анализ исследований по методике «Личностная шкала проявлений тревоги (в модификации Т.А. Немчина)»

	Исследование И.М. Белашова	Собственное исследование
Очень высокий	5%	12%
Высокий	27,5%	19%
Средний (с тенденцией к высокому)	52,5%	46%
Средний с (тенденцией к высокому)	12,5%	23%
Низкий	2,5%	–

В результате сравнения данных двух исследований выявлено различие между данными, что может свидетельствовать о том, что при проведении исследования на результаты исследования могли повлиять различные факторы, такие как возраст и пол респондентов, количество участвовавших, время проведения исследования, окружающая обстановка и индивидуальные особенности.

**Заключение.** Так как решение проблемы тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологи, можно отметить чувство тревожности неизбежно сопровождает жизнь человека. Полностью снять тревожность можно лишь, устранив все возможные трудности, которые подросток встречает на своем жизненном пути, однако преодолеть ее возможно. Для преодоления тревожности нужно оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу и как можно чаще давать позитивную оценку действиям и поступкам подростка, хвалить его в присутствии других людей, сравнивать результаты его деятельности с теми же результатами которые он достиг вчера или неделю назад.

У большей части подростков наблюдается средний уровень тревожности с тенденцией к высокому, что доказывает то, что в дальнейшем надо проводить планомерную и системную работу с подростками, которая покажет, что вызывает у них такую тревогу и разработать рекомендации, которые помогут, избавиться от тревоги и значительно улучшить внутреннее состояние тревоги.

#### Список использованной литературы:

1. Габдрева, Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии / Г.Ш. Габдрева // Тонус. – 2000. – №5. – С. 32–39.
2. Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. – №2. – С. 42–52.
3. Беркович, О.А. Соотношение феноменов «Социальная тревожность» и «Родительская тревожность» / О.А. Беркович // Пензенский государственный университет. – 2019. – С. 25–28.
4. Баженова, Ю.А. Содержательные особенности школьной тревожности у детей младшего школьного возраста, воспитывающихся в условиях интернета / Ю.А. Баженова, О.В. Радаева // Педагогический вестник. – 2020. – №15. – С. 4–7.
5. Мустафин, Р.А. Тревожность и стрессоустойчивость у студентов младших курсов медицинского вуза / Р.А. Мустафин, В.А. Кручинина // Бюллетень Северного государственного медицинского университета. – 2020. – №1(44). – С. 136–137.
6. Поваляева, В.Г. Детская тревожность, как специфический вид тревожности учащихся / В.Г. Поваляева, С.А. Швец // Наука и Просвещение. – 2021. – С. 185–187.
7. Белашова, И.М. Хромотерапия как средство преодоления подростковой тревожности / И.М. Белашова // Восточно-Европейский научный вестник. – 2016. – №1(5). – С. 11–16.