

УДК 159.922.736.4:159.943

СПЕЦИФИКА ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье изучен вопрос тревожности в подростковом возрасте. Как влияет тревожность на психическое здоровье подростков. В рамках трудов отечественных и зарубежных исследователей рассмотрена проблема тревожности, освещены особенности подросткового возраста.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, психологическое здоровье.

SPECIFICITY OF ANXIETY IN ADOLESCENCE

The article examines the issue of anxiety in adolescence. How anxiety affects adolescent mental health. Within the framework of the works of domestic and foreign researchers, the problem of anxiety is considered, the features of adolescence are highlighted.

Key words: anxiety, adolescence, psychological health.

Введение. В условиях современной глобализации огромное психологическое давление оказывается на каждого индивид. Научный прогресс, большие объемы информации создают напряжение во всех направлениях деятельности общества, так как оно постоянно нуждается в проведении инноваций и модернизации, отвечающей требованиям современности. Сфера образования стала не исключением. На учащихся обрушилась колоссальная психологическая загруженность, что явилось причиной возникновения стресса. Школьная тревожность – распространенное явление. Стресс или внезапные изменения в школьной жизни – плодотворная почва для беспокойства. При высокой тревожности у подростков формируется неадекватное представление о себе и появляются трудности адаптации, также последствиями тревожности могут проявляться в виде соматических заболеваний. Низкий уровень тревожности означает безразличие к ситуации или проявление психологических защитных механизмов.

Цель исследования: изучить особенности проявления тревожности в подростковом возрасте.

Материал и методы. Для изучения тревожности в подростковом возрасте была использована диагностическая методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Результаты и их обсуждение. В психологической литературе существует множество трактовок понятия тревожность. Это понятие стало часто упоминаться в психологических теориях с тех пор, как З. Фрейд в 1927 году первым ввел его в своей работе «Страх», и обозначил эту проблему как психологическую. Проблема тревожности изучается в работах таких отечественных авторов как В. М. Астапов, Н. Д. Левитов, А. М. Прихожан, К. Р. Сидоров, и др., и зарубежных: А. Адлер, Л. В. Бороздина, Ч. Д. Спилбергер, З. Фрейд и др.

Проблема тревожности стала предметом специального исследования у К. Хорни. Согласно теории К. Хорни, основные источники тревожности и беспокойства личности оказываются результатом неправильных человеческих отношений.

А.В. Петровский пояснял, что «тревожность – индивидуальная склонность к переживанию тревоги, которая характеризуется низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий. Тревожность обычно повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживающих последствия психотравмы, у многих групп лиц с отклоняющимся субъективным проявлением неблагополучия личности» [1, с. 18-19].

По мнению А.М. Прихожан «тревожность – это ощущение эмоционального дискомфорта, в основе которого лежит предвкушение некой опасности, предстоящего неблагополучия» [2, с. 9].

Айзенк рассматривает тревожность, как «одно из основных свойств личности, как фактор, определяющий ее развитие» [3, с. 22].

Представитель гуманистического направления в психологии, К. Роджерс, определяет личность как «продукт развития человеческого опыта или как результат усвоения общественных форм сознания и поведения». Тревожность формируется в том случае, если у человека возникает чувство что его поведение не соответствует социальным нормам среды. Другой источник тревожности К. Роджерс видит в том, что существует ряд явления, которые лежат ниже уровня сознания, и если эти явления носят угрожающий для личности характер, то они могут быть восприняты подсознательно, еще до того, как они осознаны. Когда происходит столкновение двух уровней сознания личности – сознательного и бессознательного – возникает тревога [4, с. 27].

Подростковый возраст – важнейший период развития социальных и эмоциональных навыков, важных для психического благополучия. К ним относятся формирование здорового режима сна; регулярная физическая активность; развитие навыков в области преодоления трудных ситуаций, решения проблем и межличностного общения; и обучение эмоциональному самоконтролю. Большое значение имеют безопасные, благоприятные условия в семье, школе и сообществе в целом.

На психическое здоровье подростка влияет целый ряд факторов. Увеличение числа воздействующих на подростка факторов риска усугубляет их потенциальные последствия для его психического здоровья. Повышать уровень стресса в подростковом возрасте могут, в частности, воздействие неблагоприятных факторов, желание быть таким же, как ровесники, и поиск идентичности. Влияние СМИ и гендерных норм может усугублять несоответствие между действительностью, в которой живет подросток, и его устремлениями или представлениями о будущем. Другими значимыми детерминантами психического здоровья являются качество жизни в семье и взаимоотношения со сверстниками. Признанными факторами риска для психического здоровья являются насилие (особенно сексуальное насилие и издевательства со стороны сверстников), жесткие методы родительского воспитания и социально-экономические проблемы.

Некоторые подростки подвергаются повышенному риску нарушений психического здоровья из-за условий жизни, стигматизации, дискриминации, социальной изоляции либо отсутствия доступа к качественной помощи и услугам. В эту категорию входят подростки, живущие в условиях гуманитарных кризисов и нестабильности; подростки, страдающие хроническими заболеваниями, расстройством аутистического спектра, нарушениями интеллектуального развития и другими неврологическими расстройствами; беременные подростки, подростки, ставшие родителями или вступившие в ранний или принудительный брак; сироты; и подростки из числа этнических или сексуальных меньшинств либо других дискриминируемых групп населения.

В подростковом возрасте распространены эмоциональные расстройства. Наиболее распространены в этой возрастной группе тревожные расстройства, которые могут включать панику или чрезмерное беспокойство. Тревожные и депрессивные расстройства могут привести к серьезному снижению посещаемости и успеваемости в школе. Социальная отчужденность может усугублять изоляцию и ощущение одиночества. Депрессия может приводить к самоубийству.

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. [5, с. 145].

Состояние здоровья у подростка является очень важным составляющим, оно зависит от процесса обучения, воспитывает, формирует картину мира, учит все то, с чем учащийся соприкасается в течение дня [5, с. 134].

Для достижения поставленной цели мною было проведено эмпирическое исследование особенностей проявления тревожности в подростковом возрасте, которое проходило на базе ГУО «Средняя школа №2 г. Городка», выборочную совокупность составили 78 респондентов в возрасте 12-14 лет.

Для изучения тревожности в подростковом возрасте была использована диагностическая методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности. Рассмотрим результаты исследования ситуативной тревожности в подростковом возрасте.

Согласно исследованию, 27 % респондентов имеют высокий уровень ситуативной тревожности, при котором подростки в момент исследования были напряжены и переживали сильное чувство беспокойства. Повышенная тревожность может негативно сказываться на психосоматическом здоровье подростка, из-за этого появляются головные боли, рассеянность, раздражительность, сердцебиения при волнении, беспокойный сон. Все это мешает их успешной учебной деятельности. Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у большинства респондентов (67 %), это свидетельствует о норме, об умеренном состоянии ситуативной тревожности. Низкий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 6 % подростков, это может говорить о наличии скрытых переживаний, которые спрятаны под безразличием.

Далее рассмотрим результаты исследования личностной тревожности в подростковом возрасте.

Достаточно большое количество подростков имеет высокий уровень личностной тревожности – 32 %, которая носит устойчивый характер, является чертой личности. Средний уровень личностной тревожности выявлен у 64 % респондентов, это свидетельствует о нормальном эмоциональном состоянии. У 4 % испытуемых выявлен низкий уровень личностной тревожности, что является показателем психологической защиты как способа реагирования на стресс.

Таким образом, тревожность – это особое эмоциональное состояние, при котором индивид испытывает неполноценность своего организма, проявляет повышенную тревогу и неуверенность в чем-либо. Полученные данные из исследования свидетельствуют о том, что ситуативная и личностная тревожность в основном проявляется на среднем уровне, что говорит о нормальном эмоциональном состоянии, подросток адекватно переживает различные ситуации связанные со школой, с семьей, со сверстниками, ищет пути решения из них, берется за новые возможности. Далее мы наблюдаем высокий уровень тревожности у некоторых подростков, что свидетельствует о формировании заниженной самооценки, восприятии окружающего мира как опасность и угрозу, о проявлении неуверенности, мнительности, затруднении в выборе решения. Данный уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью личности и способствует развитию предневротических состояний.

Заключение. Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику. Возникновение тревожности связано с неудовлетворением потребностей возраста. Для каждого возрастного периода существуют области, которые вызывают тревожность у большинства детей. У детей раннего возраста тревога связана с разлукой с близкими людьми. У детей, которые только пошли в школу – адаптация к школе, в младшем подростковом возрасте – это общение с родителями, учителями, в старшем подростковом возрасте – общение со сверстниками. Однако внутренний конфликт, связанный с отношением к себе, самооценкой, Я-концепцией, является важным источником тревожности у подростков. В подростковом возрасте тревожность закрепляется в качестве личностного образования на основе ведущей потребности в устойчивом отношении к себе. Внутренний конфликт играет центральную роль в возникновении и закреплении тревожности.

Таким образом можно отметить, что тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична, тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте.

Список использованной литературы:

1. Климова, Ю. Нарисуй свой страх (Как избавить детей от чувства страха) / Ю. Климова // Семья и школа. – 1999. – № 9. – С. 18–19.
2. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2009. – С. 9.
3. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности / Х. Айзенк // Тревога и тревожность / под ред. В. М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 224–247.
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – С. 224.
5. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифорова. – СПб. Питер, 2006. – 607 с.
6. Богомаз, С.Л. Проблема самосознания и познания других у старшеклассников / С.Л.Богомаз // Психология личности: новые подходы в исследовании [Электронный ресурс]: сборник науч. статей / [под общ. ред. С. Л. Богомаза]. – УО "ВГУ им. П. М. Машерова". – Витебск: Изд-во УО "ВГУ имени П. М. Машерова", 2004. – С.17–31. – Режим доступа: URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/1750>. – Дата доступа: 27.09.2023.

Ганкович А.А., старший преподаватель
Милашевич Е.П., старший преподаватель
Поташева Ю.Л., старший преподаватель
love.kafedra@mail.ru

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 316.61:331.101.264.2-057.21:005.32

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Статья посвящена проблеме реализации подходов к психологической адаптации специалистов. Цель статьи – презентация разработки научных основ психологической адаптации специалистов оперативных должностей, как основы программы коррекционно-развивающего тренинга «Психологическая адаптация специалиста при подготовке к назначению на оперативную должность»

Ключевые слова: адаптация специалистов, психологическая адаптация, тренинг адаптации.

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF SPECIALISTS: FROM THEORY TO PRACTICE

The article is devoted to the problem of implementing approaches to psychological adaptation of specialists. The purpose of the article is to present the development of the scientific foundations of psychological adaptation of specialists in operational positions, as the basis of the correctional and developmental training program "Psychological adaptation of a specialist in preparation for appointment to an operational position"

Key words: adaptation of specialists, psychological adaptation, adaptation training.

Введение. На сегодняшний день разработка проблемы процесса адаптации специалистов сталкивается со сложностями в понимании сущности, структуры и видов данного понятия, а также факторов, детерминирующих процесс адаптации. Существующие точки зрения по вопросам адаптации человека можно условно разделить на два подхода: обобщенное понимание адаптации (в широком смысле) и специфическое рассмотрение адаптации (в узком смысле). В профессиональной деятельности мы рассматриваем адаптацию как психологическое состояние человека, связанное с отождествлением личных интересов с интересами организации, а также как приобретение новых знаний, умений, навыков в процессе выполнения стоящих перед работником задач в процессе труда.