

**Боркова Т.И.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Морозанова М.М., канд. психол. наук, преподаватель

## **ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

Проблема тревожности сегодня не перестает быть актуальной, поскольку она оказывает влияние как на здоровье, так и поведение человека, на продуктивность его деятельности. Повышенный уровень тревожности негативно сказывается и на качестве социального функционирования личности, снижает уверенность человека в своих силах и возможностях, создает проблемы в межличностном общении и способствует развитию конфликтных отношений. По определению А.В. Петровского: «Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся 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]. В настоящем исследовании тревога рассматривается как эмоциональное состояние, а тревожность – как устойчивое, личностное существование, применяя последний термин ко всему явлению.

Наличие тревожности как устойчивого образования свидетельствует о нарушениях в развитии личности. Она мешает нормальной деятельности и подлинному общению. Согласно З. Фрейду, цель тревоги – предупредить человека о надвигающейся угрозе, которую необходимо либо устранить, либо избежать. Таким образом, тревога позволяет человеку адаптивно реагировать в угрожающих ситуациях [2]. Высокий же уровень тревожности негативно влияет на развитие личности. Она угрожает психическому здоровью и способствует развитию предневротических состояний, что негативно влияет на качество социального функционирования человека и может вызывать агрессивное поведение. Следовательно, адаптация к обучению, экзамены могут способствовать повышению уровня тревожности, что в свою очередь может сказаться на межличностном взаимодействии студентов, их поведении и учёбе. Таким образом, целью исследования являлось выявление уровня тревожности у студентов.

**Материал и методы.** Исследование особенностей проявления тревожности в юношеском возрасте проводилось на базе ВГУ им. П. М. Машерова г. Витебска. В обследовании приняли участие студенты 1-4 курсов. Объем обследуемой выборки составляет 17 человек (от 17 до 21 лет; средний возраст – 19 лет) их них 13 девушек и 4 юноши.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе был проведен обзор и анализ литературы по проблеме тревожности в современной психологии, сформирована основная выборка исследования, осуществлен выбор методов исследования, математическая обработка их результатов. На данном этапе было установлено, что проблема исследования тревожности становится все более актуальной.

На втором этапе исследования проводилось непосредственное изучение тревожности с помощью методики «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина). Она позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. Данный тест поможет определить выраженность тревожности в структуре личности.

На третьем этапе осуществлялась математическая обработка результатов исследования с помощью описательных статистик, их интерпретация.

**Результаты и их обсуждение.** Полученные в ходе исследования результаты по методике «Шкала тревожности» позволили определить уровни личностной и ситуативной тревожности испытуемых (таблица 1).

Таблица 1 – Уровни тревожности у студентов

	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность
Юноши	42	46
Девушки	38	44

Результаты диагностики, представленные на рисунке 1 позволяют сказать, что среднее значение личностной тревожности у девушек составляет – 38 (умеренный уровень тревожности), уровень ситуативной тревожности составил 44 (что является высоким уровнем тревожности). У юношей среднее значение личностной тревожности составляет – 42 (умеренный уровень тревожности), а уровень ситуативной тревожности – 46 (высокий уровень тревожности). Следовательно, результаты исследования указывают на то, что у девушек в среднем умеренный уровень личностной тревожности. Ситуативная тревожность у девушек находится на повышенном уровне, что предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности.

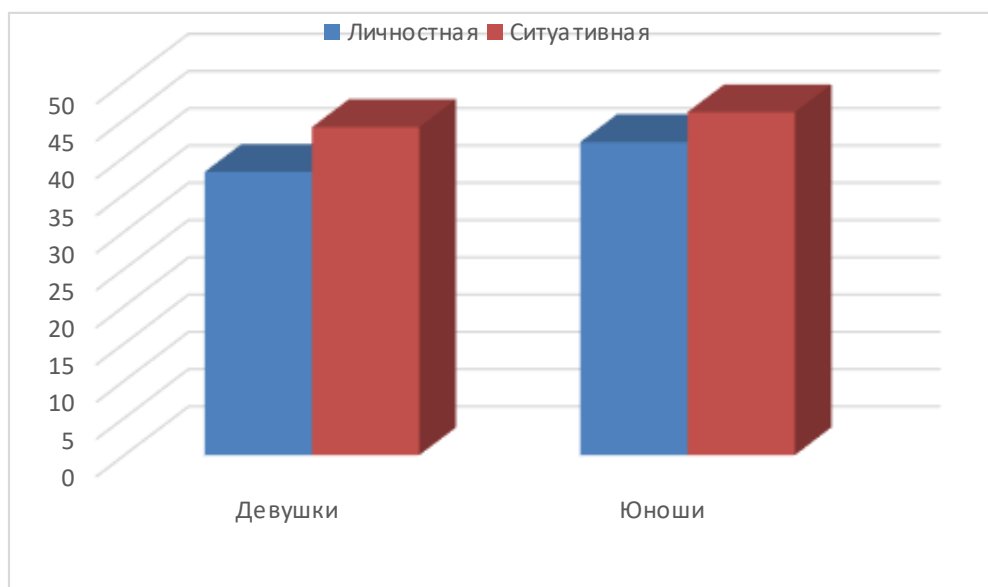


Рисунок 1 – Среднее значение личностной и ситуативной тревожности у девушек и юношей

У юношей в среднем повышенный уровень тревожности, что в рамках настоящего исследования может указывать на склонность к появлению у них состояния тревоги в ситуациях оценки компетентности; выявленный умеренный уровень личностной тревожности может способствовать исполнительской деятельности, обуславливая такие черты индивидуального стиля как добросовестность, ответственность, тщательность и педантичность при выполнении обязанностей.

**Заключение.** По итогам исследования можно сделать вывод, что как у юношей, так и у девушек преобладает ситуативная тревожность, которая находится на высоком уровне, а личностная же находится на умеренном уровне – девушки, как и юноши, бо-

лее подвержены повышенной утомляемости, малообщительны, замкнуты. Следовательно, необходимы дальнейшие исследования для выявления причин тревожности.

#### **Список использованной литературы:**

1. Карандашев, В.Н. Диагностика оценочной тревожности / В.Н. Карандашев, Ч. Спилбергер, М. С. Лебедева. – СПб.: Речь, 2004. – 80 с.
2. Фрейд, А. Теория психоанализа и "эго-психология" / А. Фрейд, З.Фрейд. – М.: Родина, 2018. – 240 с.

**Брезгунова М.А.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент

### **ПРИЧИНЫ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПИЩЕВОЙ АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ**

Современные социально-экономические условия, стремительный ритм жизни, изменение в сознании части населения ценностей, норм и другие трудности осложняют адаптацию многих людей к жизни в обществе. Человек прячется от проблемы и избегает неприятной ему реальности вместо того, чтобы активно её трансформировать. Он отдаёт предпочтение тому, что вызывает у него в большей степени положительные эмоции и не требует активного приложения усилий. Таким образом, чаще всего формируются разные виды аддиктивного поведения, к числу которых относятся и нарушения пищевого поведения [1].

Сегодня остро стоит проблема аддиктивного поведения подростков, в том числе пищевой зависимости. Многие авторы, такие как А.Е. Личко, Ц.П. Короленко, И.Ю. Максимова, уделяют значительное внимание органической неполноценности строения головного мозга в создании индивидуальных аномалий, в том числе зависимого поведения. По мнению психологов, пищевая зависимость – это деструктивное поведение, проявляющееся в уходе от реальности путём перемены собственного психического состояния с помощью употребления определенных препаратов либо постоянной фиксацией интереса на конкретных объектах, которое сопровождается формированием интенсивных эмоций.

Е.В. Змановская считает, что аддикции – это сигнал о помощи, которая требуется человеку для того, чтобы остаться полноценным членом общества. Поэтому родителям, психологам и другим специалистам важно вовремя выявить присутствие расстройств пищевого поведения и начать комплексную работу по их устранению безопасными для подростка способами.

Цель исследования – изучение причин и мер профилактики пищевой зависимости у подростков.

**Материал и методы.** Материалом исследования послужили данные интернет-ресурсов, литературы по теме, а также результаты анкетирования. Нами применялись следующие методы: анализ психологической и медицинской литературы, анкетирование, обобщение, обработка данных.

**Результаты и их обсуждение.** Анализируя причины возникновения расстройств пищевого поведения у подростков, можно сделать вывод о том, что они связаны с комбинацией факторов: генетикой, психологическими проблемами и взаимоотношениями в семье. Мы рассмотрим более распространенные причины пищевой аддикции среди подростков.