

## ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ПОДРОСТКОВ

**Шако В.Ю.,**

*студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Михайлова Е.Л., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Тревожность, социализация, подростки, уровни тревожности.

Keywords. Anxiety, socialization, adolescents, levels of anxiety.

В современном обществе проблема тревожности среди подростков становится все более распространенной и важной. Этот фактор в значительной степени влияет на процесс их социализации в дальнейшем, что, в свою очередь, скажется на психологическом, эмоциональном и социальном благополучии в период взросления.

Научные исследования А.М. Прихожан указывают на то, что подростки, страдающие от тревожности, часто испытывают трудности в установлении социальных связей, развитии дружеских отношений, а также в приспособлении к изменениям и стрессовых ситуациях. Практически каждый ученик имеет признаки школьной тревожности в большей или меньшей степени [1].

Тревожность как устойчивое состояние может препятствовать нормальному психологическому развитию подростка, вызывая у него чувство изоляции, недооцененности и дискомфорта в обществе. Изучение воздействия данного фактора на процесс социализации подростков позволит лучше понять механизмы, по которым эти процессы взаимодействуют друг с другом и способствует разработке эффективных методов поддержки и помощи для подростков, имеющих проблемы с тревожностью.

Цель исследования: изучить влияние тревожности на социализацию среди подростков учебной группы.

**Материал и методы.** Методом исследования выступил тест Р. Кондаша. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 45 имени В. Ф. Маргелова г.Витебска» среди обучающихся 8 класса. Выборку исследования составили 18 подростков, учащихся 8 класса в возрасте 13-14 лет. В процессе тестирования были опрошены 7 девушек и 11 юношей (при обработке результатов использованы такие методы, как качественный и количественный анализ, сравнение). Материалом выступили публикации В.П. Волчок, А.С. Малыгиной, А.М. Прихожан по проблеме исследования.

**Результаты и их обсуждение.** Тревожность является важным аспектом социальной адаптации подростков и может существенно влиять на их социометрический статус в учебной группе. Исследования показывают, что подростки с высоким уровнем тревожности часто испытывают трудности в установлении позитивных отношений с другими людьми, а также в соблюдении социальных норм и правил. Тревожные подростки могут проявлять избегание в коммуникации с малознакомыми людьми, быть меньше склонны к активному общению с окружающими, а также испытывать более выраженные трудности в разрешении конфликтов. В результате такого поведения они могут оказаться на периферии социальной структуры группы, не обладать высоким социометрическим статусом и испытывать чувство исключенности [2]. Повышенная тревожность среди подростков может оказывать негативное воздействие на их социализацию, что подчеркивает важность работы с этой категорией подростков для поддержания их психологического благополучия и успешной социальной адаптации.

Тестирование по выявлению уровня тревожности среди подростков включает ситуации трех типов: 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями; 2) ситуации, актуализирующие представление о себе; 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены следующим образом: школьная; самооценочная; межличностная.

При обработке результатов исследования установлено, что у 7 (6 девушек, 1 юноша) из 18 учащихся, то есть у 39% класса выявлен уровень тревожности, отклоняющийся

от нормы. Причем, к 57% опрошенных с выявленным отклонением от нормы относится такой уровень подростковой тревожности, как «чрезмерное спокойствие».

Обучающиеся, характеризующиеся «чрезмерным спокойствием», представлены в данной диагностике как нечувствительные к неблагополучию, что носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник, по сути, не допускает неприятный опыт в своё сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Подростки, у которых выявлен повышенный уровень тревожности, составляют 29% от числа респондентов с выявленным отклонением от нормального уровня тревожности.

Для работы с подростками, у которых наблюдается повышенный уровень тревожности, важно проявлять понимание, эмпатию и терпимость. Такие учащиеся могут испытывать страх и неуверенность, потребность в безопасном пространстве. При коррекции и снижении уровня тревожности у данной категории необходимо обучение стрессоустойчивости: подросткам важно узнать и применять методы релаксации, дыхательные упражнения и другие техники снижения тревожности [3].

У оставшихся 14% респондентов с отклонением от нормального уровня тревожности отмечается, высокий уровень тревожности, что, в свою очередь, свидетельствует о выраженных вегетативных реакциях, невротизированных и психосоматических нарушениях. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценить его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Следствием всего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости (табл.).

Таблица – Сравнительно-сопоставительный анализ результатов исследования по методике «Шкала тревожности» (разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Р. Кондаша)

Подростки с уровнем тревожности, отклоняющимся от нормы (%)	39%
Подростки с уровнем тревожности «Чрезмерное спокойствие» (%)	57%
Подростки с повышенным уровнем тревожности (%)	29%
Подростки с высоким уровнем тревожности (%)	14%

**Заключение.** Таким образом, тревожность является немаловажным фактором, влияющим на социализацию подростков. Выявлено, что представители данной возрастной группы, у которых высокий и повышенный уровень тревожности, часто проявляют затруднения в установлении и поддержании социальных контактов, что в данном исследовании изучалось на уровне взаимодействия в школе: контакты с одноклассниками, отношения к публичным ответам и заданиям, которые требуют ответственности, а также реакция на критику со стороны учителей.

Изучение этого вопроса позволяет лучше понять, как эмоциональное состояние подростка влияет на его способность устанавливать социальные связи, общаться с окружающими, развивать эмпатию и адаптироваться к общественным требованиям. Дальнейшие исследования в данной области помогут расширить знания о взаимосвязи между тревожностью и социализацией, что позволит разработать более эффективные методики работы с данной категорией риска.

1. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоления тревожности / А.М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 11-18.

2. Малыгина, А.С. Тревожность в подростковом возрасте как фактор, влияющий на поведение в конфликтной ситуации: статья / А.С. Малыгина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3346-3350. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970996.htm>.

3. Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: мат. II Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 21 апреля 2011 г. / В. П. Волчок. – Витебск, 2011. – С. 104-106. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/14351>

4. Методика «Шкала тревожности» (Р. Кондаш): эл. ресурс. – URL: <https://www.psylist.net>