

нению является тренинговое занятие «Я сам!» с использованием техники моделирования ситуаций, а также игровая терапия «А что было бы, если..?». Преимущества применения которых заключаются в создании безопасной и поддерживающей среды для участников, где каждый может раскрыть свой потенциал и развить навыки самосовершенствования.

Тренинговое занятие «Я сам!» настраивает участников на глубокую рефлекссию, позволяя им исследовать свои сильные и слабые стороны, а также работать над целями личностного роста. Использование техники моделирования ситуаций в этих тренингах помогает создать реалистичные сценарии, что способствует лучшему пониманию социальных взаимодействий и улучшению коммуникационных навыков.

Игровая терапия «А что было бы, если..?» предлагает уникальный способ исследования альтернативных реальностей и возможных выборов. Этот подход способствует развитию креативности и критического мышления, позволяя участникам осознавать последствия своих действий в безопасной обстановке. В результате, участники не только повышают уровень самосознания, но и учатся принимать более обоснованные решения в реальной жизни.

Таким образом, психологические вмешательства могут быть эффективными в снижении одиночества на протяжении всей жизни. На сочетании групповых мероприятий, обучении социальным навыкам и применения современных технологий, создается комплексная программа, способствующая значительному улучшению качества жизни молодежи, повышению их уровня социальной интеграции и психологического благополучия.

Список использованных источников:

1. Коткова, М. И. Субъективное ощущение одиночества как феномен современной молодежи / М. И. Коткова; науч. рук. Королькова Л. В. // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы XII Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 26 апреля 2024 года : в 2 т. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – Т. 2. – С. 221-223. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/42890> (дата обращения: 13.09.2024).

УДК 159.96

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

О. С. Кочубей, А. С. Молостов

Мозырь, МГПУ имени И. П. Шамякина

(e-mail: murv.oksana@yandex.ru, molostov.2000t@gmail.com)

Аннотация. В статье рассматриваются гендерные особенности проявления тревожности в подростковом возрасте. Делается акцент на специфических особенностях данного возрастного периода. Указывается на роль

семейного воспитания как фактора возникновения тревожности у подростков в контексте поло-ролевой самоидентификации. Приводятся результаты исследования ситуативной тревожности подростков. Анализируются специфические ситуации, вызывающие тревожные состояния у подростков мужского и женского пола. Предлагаются некоторые рекомендации для снижения психоэмоционального напряжения у подростков.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, семейное воспитание, адаптация, внешний конфликт, внутренний конфликт, гендерные роли, гендерное воспитание.

GENDER-SPECIFIC MANIFESTATIONS OF ANXIETY IN ADOLESCENCE

O. S. Kochubey, A. S. Molostov

Mozyr, MSPU named after I. P. Shamyakina

(e-mail: murv.oksana@yandex.ru, molostov.2000t@gmail.com)

Abstract. the article examines the gender-specific manifestations of anxiety in adolescence. The emphasis is on the specific features of this age period. The role of family education as a factor of anxiety in adolescents in the context of gender-role self-identification is pointed out. The results of a study of situational anxiety in adolescents are presented. The specific situations that cause anxiety in male and female adolescents are analyzed. Some recommendations are offered to reduce psychoemotional stress in adolescents.

Keywords: anxiety, adolescence, family education, adaptation, external conflict, internal conflict, gender roles, gender education.

Подростковый возраст – важнейший этап в становлении личности. От того, какое социально-психологическое влияние социального окружения воздействует на подростка, зависит его восприятие себя, самооценка, особенности Я-концепции.

Гендерная культура подростков является одним из факторов их успешной социализации в современном обществе. Для подростка характерны стремление к самостоятельности, независимости, признание среди сверстников повышенное внимание к своей внешности и т.д. Наряду с ведущим видом деятельности этого периода – общения со сверстниками – подростки активно включены в учебную деятельность. Во многом, именно в условиях школьного образования происходит личностное развитие ребёнка в этот период. Формирования личности подростка сопровождается стремлением найти свое место в обществе, определить свои ценности и убеждения. Эта самоидентификация может вызывать тревожность, так как подростки сталкиваются с неопределенностью в восприятии себя и своей роли в обществе.

Тревожность представляет собой комплекс, эмоциональных, психологических и физиологических реакций, связанных с ожиданием возможных угроз, неопределенностью и стрессовыми ситуациями в жизни [1].

Тревога в толковом словаре С. И. Ожегова определяется как «беспокойство, волнение в ожидании чего-либо неизвестного или неопределенного» [2].

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределенности, беспомощности, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение и др. [3].

Тревога может быть ситуационной или специфической, т.е. связанной с определенной ситуацией или предметом, или «свободно плавающей», когда отсутствует какое-либо явное связывающее звено с внешними факторами, вызывающими эту тревогу» [4].

По определению Р. С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях [5]. Важно отметить, что тревожность является неотъемлемой частью эмоциональной сферы подростка, представляя собой реакцию на изменения внутренней и внешней среды.

Стремление соответствовать гендерным стереотипам, ожиданиям окружающих взрослых и сверстников могут создавать эмоциональное напряжение у подростков. Установление романтических отношений с противоположным полом также может быть источником тревожности. В данном случае подростку нужно соблюсти баланс между проявлением своей индивидуальности и ожиданиями партнера, это создает почву для возникновения тревожных состояний. Под воздействием тревожности, подростки могут уклоняться от общения, избегать межличностных отношений, в которых нужно занимать активную позицию. Это ограничивает их социальную адаптацию и создаёт предпосылки для возникновения социальной изоляции. Поэтому тревожность может возникнуть как реакция на неопределенность в отношениях с противоположным полом.

При нормальном развитии тревожность представляет собой естественную и адаптивную реакцию на вызывающие беспокойство ситуации. В данном контексте тревожность выступает механизмом мобилизации ресурсов для преодоления трудностей и адаптации к переменам, она может служить стимулом для самопознания и развития стратегий эмоциональной регуляции, фактором процесса самоидентификации подростков.

Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования к подростку в семье. При формировании у ребёнка определённых гендерных установок, родители могут занимать негибкую, догматическую позицию, не учитывать собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности. Наиболее распространенная фраза –

«ты должен(а)...». Зачастую проявления тревоги наблюдаются у подростков, которых отличают добросовестность и требовательность к себе. Родители навязывают мальчикам образ «настоящего мужчины» сильного и смелого, который не знает поражений. Но обычный нормальный ребёнок не может соответствовать этим идеалам во всех видах деятельности, он не может быть идеален в овладении всеми школьными предметами, спорте и т.д. Подвергаясь постоянной критике своих поступков, когда акцент делается на неудачах, а не на достижениях больно бьет по самолюбию, вызывая тревожные состояния.

Интенсивность переживания тревоги и уровень тревожности у подростков мужского и женского пола различны. В младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки, но к одиннадцати годам интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после двенадцати лет общий уровень тревожности у девочек возрастает, а у мальчиков снижается, однако именно среди мальчиков встречаются подростки с серьезными нарушениями в этой сфере.

Стимулы, вызывающие тревогу у мальчиков и девочек, также отличаются. Девочки связывают тревогу с другими людьми. Их волнует отношение окружающих, оценка окружающими их внешности, страх потерять привлекательность, изменения в своём теле. Девушки больше тревожатся за здоровье родных и близких, опасаются доставить им неприятности, переживают за их душевное состояние и т.д. Для них характерны такие высказывания: «Я очень испугалась, когда бабушку увезли в больницу», или «Я всегда переживаю, когда мама задерживается».

Девочки боятся пьяниц, бандитов, хулиганов. В одиннадцать лет девочки начинают опасаться вымышленных страшилищ. В пятнадцать-шестнадцать лет острота таких переживаний снижается.

Мальчиков же больше всего тревожит насилие. Они боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний от родителей, учителей и других значимых взрослых. Если девочки, например, боятся не справиться с заданием на контрольной работе, то мальчиков в таких ситуациях волнует только возможность наказания за плохую отметку.

В гендерном аспекте проявляется отличие преобладающего локуса контроля у подростков. Девочки связывают причины своего беспокойства с собственными действиями, словами, поступками, их последствием нередко оказывается чувство вины или стыда. Это свидетельствует о возрастающей ответственности и упрочнении моральных норм. А у мальчиков 15–16 лет преобладает внешний локус контроля. Они редко связывают тревогу с внутренними причинами, их больше волнуют внешние санкции (замечания, наказания, двойки).

Чем старше подростки, тем ярче определяется тип гендерной тревожности. Тревога подростков претерпевает значительные метаморфозы по мере их взросления. Это особенно ярко проявляется в переживаниях

девочек. Для мальчиков же и в 11–12, и в 15–16 лет основной причиной беспокойства оказывается угроза возможного насилия (наказания или физической травмы). А такие особенности отношений, как чувство вины, отвержение, переживания родных и близких, волнуют их значительно реже.

Таким образом, состояние тревожности развивается у подростка в процессе общения со взрослыми, которые предъявляют завышенные требования к ребенку. В результате чего у подростка возникает внутренний конфликт, который перерастает в тревожные состояния.

Материал и методы. С целью исследования ситуативной тревожности у подростков нами была использована методика Спилбергера-Ханина [6]. Шкала состоит из 2-х частей по 20 заданий в каждой. Первая шкала (STAI: x1) предназначена для определения того, как человек чувствует себя сейчас, в данный момент, то есть для диагностики актуального состояния, а задания второй шкалы (STAI: x2) направлены на выяснение того, как субъект диагностирует тревожность как свойство личности.

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Цель данной методики – это определение уровня ситуативной (A-state) и личностной тревожности (A-trate) у подростков.

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая; 31–44 балла – умеренная; 45 и более – высокая.

Этот опросник широко распространен в прикладных исследованиях, и высоко оценивается за достоверные диагностические данные.

В исследовании, организованном на базе ГУО СШ № 9 г. Мозыря, приняли участие 32 подростка в возрасте 11–15 лет.

Результаты и их обсуждение.

Согласно результатам, высокий уровень тревожности выявлен у 12 % испытуемых (5 человек). Такие учащиеся склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях.

Средний уровень тревожности составляет 45 % испытуемых (14 человек). Таким учащимся свойственно то, что они во всем видят неудачу, постоянно замыкаются в себе, переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности является выражением неудовлетворения значимых потребностей.

Низкий уровень тревожности показали 43 % испытуемых (13 человек). У таких учащихся, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности.

Эти данные указывают на то, что значительная часть подростков испытывает ситуативную тревожность, которая может влиять на их поведение и эмоциональное состояние в различных ситуациях.

Далее мы провели анкетирование с целью выявления ситуаций, вызывающих наибольший дискомфорт у подростков мужского и женского пола.

Мальчики указали следующие ситуации: позиция аутсайдера в коллективе сверстников (45 %), наказание родителями за плохие отметки в школе (30 %), физическое и моральное насилие со стороны сверстников и взрослых (25 %).

У девочек возникновение тревоги связано со следующими ситуациями: непривлекательность (физические несовершенства, изменения в теле) (52 %), несчастный случай с ними или с их близкими (34 %), неуспешность в учебной деятельности (14 %).

Таким образом, стимулы возникновения тревоги у подростков мужского и женского пола отличаются, однако наблюдаются и общие черты. Мальчики и девочки тревожатся о своём статусе в системе межличностных отношений сверстников. У мальчиков это связано с проявлением лидерских качеств, а у девочек – с внешней привлекательностью и отношениями с противоположным полом. Это влияет на их популярность и статусность.

Для коррекции тревожных состояний у подростков необходим комплексный подход. В данном аспекте одна из ведущих ролей принадлежит семейному воспитанию. Очень часто тревожные дети вырастают у тревожных родителей. Поэтому родителям подростка важно следить за своим психоэмоциональным состоянием, развивать в себе эмоциональный интеллект, осознанность мышления и поведения. Родители подростка могут перекладывать на него свои собственные страхи и комплексы. Например, мама, которая воспитывает дочь одна может употреблять такие выражения: «посмотри, что творится в твоей комнате, тебя, неряху такую, никто замуж не возьмёт», «такие ноги, как у тебя, нужно прятать, а не выставлять на всеобщее обозрение». Или для родителей важнее общественное мнение, чем психологическое состояние их ребёнка: «что соседи подумают, если увидят, что ты в таком виде ходишь», «нам на родительском собрании стыдно было слушать, что у тебя отметки ниже, чем в прошлой четверти, вот Ваню Иванова хвалили, а мы сидели и краснели за тебя». Родителям необходимо работать со своей собственной заниженной самооценкой, а не пытаться её повысить за счёт достижений собственного ребёнка. Подросток решает в этом возрасте свои задачи личностного становления, он просто не в состоянии взвалить на себя ещё и психологические проблемы родителей. Невозможность соответствовать ожиданиям семьи вызывает у подростков тревогу, которая затем может перерасти в более сложные психосоматические заболевания.

В современном обществе родителям подростка очень опасно жёстко дистанцироваться от него и занимать догматическую позицию. Целесооб-

разно стать на позицию друга, к которому можно прийти с любой проблемой. Когда собственный ребёнок, его здоровье, психоэмоциональное состояние, духовные потребности стоят для родителей на первом месте, то гораздо большая вероятность, что произойдёт здоровая поло-ролевая идентификация подростка, усвоение гендерных ролей и продуктивная социализация.

В системе школьного образования педагогам также важно учитывать гендерные и возрастные особенности подростков. Недопустима некорректная критика внешнего вида девочки, особенно в присутствии сверстников. Даже, если она нарушает требования к внешнему виду учащегося, то замечание должно делаться наедине и в максимально корректной форме.

Что касается мальчиков, то здесь также педагогам необходимо выстраивать общение таким образом, чтобы не задеть чувство собственного достоинства подростка не унизить и не оскорбить его, поскольку это черевато серьёзными последствиями, в первую очередь, для самого педагога. Может произойти эскалация конфликта, которого можно было бы избежать вовсе при грамотном поведении.

С подростками целесообразно проводить психолого-педагогическую работу по информированию об особенностях данного возрастного периода, в котором они находятся, их индивидуальных особенностях (типе темперамента, высшей нервной деятельности, их способностях и т.д.), обучение их навыкам саморегуляции, осознанного поведения, коррекции самооценки.

Заключение. Таким образом, гендерные особенности проявления тревожности в подростковом возрасте, заключаются, прежде всего, в специфике данного возрастного периода. Источниками тревоги подростков мужского и женского пола являются разные факторы, однако признание в коллективе сверстников, взаимоотношения с родителями и противоположным полом, проявления чувства взрослости, характерны для обоих полов.

С целью снижения тревожности у подростков необходима комплексная работа родителей, педагогов и самих подростков.

Список использованных источников:

1. Киричик, Е. С. Особенности проявления тревожности в старшем школьном возрасте и способы ее преодоления / Е. С. Киричик // Адукацыя і выхаванне. – 2018. – № 12. – С. 57–65.
2. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка, терминов и фразеологических выражений. – М. : АСТ, 2023. – 1360 с.
3. Лызлов, А. В. Тревога как ядерный аффект: опыт структурно-психологического анализа / А. В. Лызлов, О. Ф. Серавина, О. Б. Ковалевская // Вопросы психологии. – 2011. – № 4. – С. 66–77.
4. Большой психологический словарь. Издание четвертое расширенное / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М.: АСТ, 2009. – 672 с.
5. Немов, Р. С. Общая психология. Введение в психологию: учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. – 6-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 727 с.
6. Психологические тесты: в 2-х томах – Т. 2 / под ред. А. А. Карелина. – М. : ВЛАДОС, 2000 – 312 с.