

Минькова Анна Алексеевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.21661/r-555716

ТРЕВОЖНОСТЬ ЛИЧНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** в статье представлены результаты исследования особенностей уровня тревожности у подростков юношей и девушек. Тревожность определена как черта личности, характеризующаяся постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения, неуверенности и ощущения опасности. Выявлено, что у юношей подростков наблюдается более низкий уровень тревожности, в то время как современные девушки испытывают больший уровень тревожности.*

***Ключевые слова:** тревожность, тревога, тревожность личности, подросток.*

Проблемой тревожности занимаются разные ученые в настоящее время, поскольку она является достаточно актуальной в различных научных сферах и занимает особое место в современном научном знании. Проблеме тревожности посвящено большое количество исследований в психологии и медицине, философии и социологии, физиологии и педагогике, а также и в других научных сферах. Повышенный интерес к изучению тревожности обусловлен тем, что существует оптимальный уровень тревожности и связанной с ней общей активации личности, которая способствует успешности деятельности.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно[11].

Тревожность может проявляться длительными, затяжными, ежедневными симптомами, которые значительно снижают качество жизни (генерализованное тревожное расстройство), или же короткими всплесками с паническими атаками. Частота, количество и интенсивность симптомов варьируются в зависимости от человека [10].

Поведенческие проявления тревожности включают уход от ситуаций, которые вызывают тревогу или негативные воспоминания, а также изменение режима сна, изменение привычек, увеличение или уменьшение потребления пищи и повышенное двигательное напряжение (например, постукивания ногой) [8].

С когнитивной точки зрения тревожность проявляется мыслями о предполагаемых опасностях, например, страхе смерти. Так известный исследователь проблемы тревожности у детей А.И. Захаров отмечает, что человеку начинает казаться, что боль в груди – это смертельный сердечный приступ или что стреляющие боли в голове – результат опухоли или аневризмы. При мыслях о смерти чувствуется сильный страх, мысли о смерти появляются чаще, чем обычно [4].

При анализе феномена тревожности некоторые исследователи отмечают многозначность в понимании содержания понятий «тревога» и «тревожность». В психологическом словаре под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, которая выражается в склонности человека к частым и сильным переживаниям состояния тревоги в низком пороге его возникновения. Тревожность анализируется как личностная характеристика и/или как свойство темперамента, которое определяется слабостью нервных процессов [2].

Известный советский психолог, А.Л. Венгер, специалист в области изучения индивидуальных вариантов психического развития и проблем общей и специальной одаренности, а также разработчик методов психодиагностики, рассматривал тревожность как личностную особенность, которая заключается в особо легком возникновении состояния тревоги. По его мнению, высокий уровень тревожности имеет ряд постоянных проявлений, таких как: неудовлетворенность, чувство незащитности и неоправданные страхи. Часто люди боятся

совершать ошибку, подвергая свои действия тотальному самоконтролю. А.Л. Венгер называет данную особенность тревожным гиперконтролем, затормаживающим нормальное протекание автоматизированных действий и считает взаимосвязанными стрессоустойчивость и проявление тревожности, поскольку типичная ситуация, переживаемая человеком как бестревожная, при повышенной тревожности образует стресс. Состояние тревоги переживается как предчувствие опасности, как неопределенный страх. Сильная тревога, по словам А.Л. Венгера, чревата деструктивными проявлениями и возникновением паники [3].

Специалист в области полимотивации поведения И.В.Имедадзе объединял состояние тревоги с предчувствием фрустрации. Он считает, что ситуация, способная вызвать фрустрацию актуализованной потребности, провоцирует развитие беспокойства и тревоги. Следовательно, тревога может быть обусловлена предвосхищением опасной ситуации [5]. Из этого можем сделать вывод, что стресс и фрустрация содержат в себе тревогу. Тревога, в свою очередь, как побочный эффект адаптации в социальной среде возникает, когда личность чувствует, что никак не может совладать с трудностями в процессе общения.

По наблюдениям ряда отечественных ученых за последние 10–30 лет тревожность стала более глубинной и личностной, изменились также формы ее проявления. Так А.М. Прихожан указывает на то, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности, при этом различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [6]. Психологи приходят к выводу, что под понятием «тревожность» следует обозначать состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску [1].

Таким образом, отметим, что изучение тревожности ориентировано на различие в понимании ситуационной тревожности, которая сопряжена с конкретной внешней ситуацией, и индивидуальной тревожности, которая проявляется как

стабильное состояние человека. Тревожность подразумевает в себе черту личности, характеризующуюся постоянно повышенным чувством эмоционального возбуждения и тревоги.

Тревожность может привести к различного рода психическим или психологическим проблемам [9]. Особое место в исследованиях тревожности у современных подростков. Современный мир постоянно «сотрясают» различного рода экономические, политические и социальные кризисы, которые вызывают особые тревожные и кризисные состояния у взрослых: финансовые кризисы, COVID – 19, кризис института семьи и т. д. Все эти процессы отражаются на детской и подростковой психике.

Е.Е. Ромицына утверждает, что проблема детской и подростковой тревожности представляет собой эмоциональное расстройство и является междисциплинарной проблемой. Детское эмоциональное расстройство имеет пролонгированные последствия, которые выражаются в проявлении своеобразных личностных характеристиках, нервно-психических и психосоматических отклонениях и т.д. [7].

Эмоциональная неустойчивость ребенка, а в конечном итоге тревожность, это именно то, с чем обращаются родители «трудных детей» к психологу. Различные социальные ситуации, с которыми сталкиваются такие дети и не в силах с ними справиться, могут стать причиной недостаточной эмоциональной приспособленности, а в следствии, повышению уровня тревожности.

В подростковом возрасте увеличивается внимание к себе, обостряется реакция на окружающий мир, возрастает степень недовольства собой, своим внешним видом, подросток становится крайне обидчивым. У подростков развивается тревожность по поводу нормы развития. Диапазон «нормальности» в голове подростка имеет весьма размытые очертания, что вызывает тревожность и может привести к конфликтам в социуме и депрессивному состоянию.

Период полового созревания, когда у детей достаточно быстро меняется пропорциональность тела, изменяется вес, рост, появляется подростковая неуклюжесть и угловатость, тело испытывает физический дискомфорт, подросток

учится жить в новом состоянии, переживая «гормональную бурю» с положительными или отрицательными эмоциями – всё это новое и не всегда понятное также вызывает тревожность и неуверенность в себе. Очевидно, что процесс телесной трансформации будет затрагивать изменения в тревожности личности по-разному у юношей и девушек подростков.

Отсюда целью нашего исследования стало изучение тревожности у юношей и девушек старшего подросткового возраста.

Выборка исследования составила 100 подростков, из них 66 – девушки и 34 – юноши. Возраст опрашиваемых 15–17 лет. Все опрашиваемые студенты первого курса Института среднего профессионального образования г. Краснодар. Исследование проходило в первом учебном семестре и актуально для понимания того, как происходит процесс адаптации личности подростка к новой образовательной среде и новому коллективу.

Методики исследования:

1. Шкала явной тревожности для подростков предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования в подростковом и раннем юношеском возрастах (13–16 лет). Шкала разработана А. М. Прихожан на основе взрослого и детского вариантов шкалы явной тревожности (Дж. Тейлор, 1951, 1953; А. Кастенада, Б. Р. МакКандлесс, Д. С. Палермо, 1956). Оценка тревожности производится в континууме «тревожность несвойственна – нормальный уровень тревожности -несколько повышенная тревожность – явно повышенная тревожность- очень высокая тревожность».

2. Личностная шкала проявлений тревоги (J.Teylor). Опросник предложен J.Teylor и предназначен для измерения уровня тревожности. Адаптирован Немчиным Т.А. Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности. Оценка тревожности производится в континууме «очень высокий уровень тревоги – высокий уровень тревоги – средний (с тенденцией к высокому) уровень – средний (с тенденцией к низкому) уровень – низкий уровень тревоги».

В ходе исследования по методике А.М. Прихожан было выявлено, что у юношей в большинстве случаев наблюдается нормальный уровень тревожности (52% от выборки). Остальные виды тревожности незначительно распределены по всей выборке, причем только один человек имеет высокую тревожность и 4 человека – явно повышенную тревожность. А среди девушек наблюдается несколько более дифференцированная картина: 42% девушек имеет нормальную тревожность, 25% – несколько повышенную тревожность, 18% – очень высокую тревожность. Такой результат не объясняется тем, что выборки юношей и девушек различны по количественному составу (34 юноши и 66 девушек). Все-таки очевидно девушки в большей степени склонны переживать тревогу в данном возрастном периоде, возможно из-за того, что телесных изменений (биологических) у девушек больше, чем у юношей; требования к внешности девушки более ориентированы на гендерные стереотипы, соответственно девушки могут испытывать больший стресс и тревогу, когда находятся на этапе адаптации к новому коллективу.

Результаты опросника J.Taylor также подтвердили наличие более высокого уровня тревоги у девушек: 24% – имеют средний уровень тревоги с тенденцией к высокому и 28% – высокий уровень тревоги. В то время как у юношей 38% имеют средний уровень с тенденцией к низкому уровню тревоги и 32% – низкий уровень тревоги.

Таким образом, можно констатировать, что девушки имеют более высокий уровень тревожности, чем юноши. Выявленные тенденции в тревожности личности подростков показали, что на этапе адаптации к новой образовательной среде возможно девушки могут адаптироваться в более стрессовом состоянии и, следовательно, могут нуждаться в большей психологической поддержке. Однако, организация адресной поддержки для девушек и для юношей, которые имеют высокий уровень тревожности, возможна после более детального изучения содержания тревожности (чего бояться подростки и почему). Поэтому перспективным становится разработка анкет или других опросных процедур,

которые позволят изучить конкретное содержания тревожности личности подростков.

Список литературы

1. Артюхова Т.Ю. Тревожность современных подростков / Т.Ю. Артюхова, Н.В. Басалаева // Источник Альманах современной науки и образования Тамбов: Грамота, 2009. – №4 (23): в 2-х ч. Ч. I. с. 15–19.
2. Большой психологический словарь / под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова / АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 1. – М.: Генезис, 2001.
4. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка. – СПб.: Союз, 1997.
5. Имедадзе И.В. Проблема полимотивации поведения / И.В. Имедадзе // Вопросы психологии: издаётся с 1955 года / Ред. А.М. Матюшкин, А.В. Брушлинский. – 1984. – №6 ноябрь-декабрь 1984. с. 87–95.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000.
7. Ромицына Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». – М.: Речь, 2006
8. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.
9. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 1. -ООО «Апрель Пресс»; ЗАО «ЭКСМО – Пресс», 1999.
10. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. – М.: «Прогресс-Универс», 1993.
11. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989.