

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

THE RELATIONSHIP OF ANXIETY ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE ADOLESCENT PERSONALITY

А. А. КУЦАНОВА

A. A. KUTSANOVA

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

Гомель, Республика Беларусь

Gomel State University named after Francysk Skorina

Gomel, Belarus

e-mail: kutsanova.a.ru@mail.ru

Статья посвящена изучению взаимосвязи тревожности на психологическое здоровье в подростковом возрасте. Рассмотрена проблема тревожности в трудах отечественных и зарубежных исследователей, показаны особенности подросткового возраста, а также освещены особенности психологического здоровья.

Ключевые слова: тревожность, подростковый возраст, психологическое здоровье, здоровье.

The article is devoted to the study of the relationship of anxiety to psychological health in adolescence. The problem of anxiety in the works of domestic and foreign researchers is considered, the peculiarities of adolescence are shown, and the features of psychological health are highlighted.

Keywords: anxiety, adolescence, psychological health, health.

В подростковом возрасте трудности социально-психологической адаптации и формирования адекватного суждения о себе и своих личных качествах в первую очередь связаны с тревожностью. При высокой тревожности у подростков формируется неадекватное представление о себе и появляются трудности адаптации, также последствиями высокой тревожности могут проявляться в виде соматических заболеваний. Низкий уровень тревожности может означать безразличие к ситуации или проявление психологических защитных механизмов.

Проблема тревожности обширно изучается в работах как отечественных: В. М. Астапов, Н. Д. Левитов, А. М. Прихожан, К. Р. Сидоров, и др.,

так и зарубежных авторов: А. Адлер, Л. В. Бороздина, Ч. Д. Спилбергер, О. Ранк, 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. Она считает, что с помощью удовлетворения потребностей человек пытается избавиться от тревожности, но невротические потребности ненасытны, их невозможно удовлетворить, и поэтому нет способа избавиться от тревожности.

По мнению А. В. Петровского: «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» [2, с. 54].

Согласно А. М. Прихожан: «Тревожность – это ощущение эмоционального дискомфорта, в основе которого лежит предвкушение некой опасности, предстоящего неблагополучия» [5, с. 9].

В отечественной психологии современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной и личностной тревожности. Ситуативная тревожность связана с определенной внешней ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Такое состояние возникает у индивида накануне возможных жизненных неприятностей и играет положительную роль, так как помогает индивиду серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Личностная тревожность связана с внутренними факторами и рассматривается как личностная черта, которая выявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

Особое беспокойство вызывает проявление тревожности в подростковом возрасте. Данный возрастной период характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. Подростки начинают больше беспокоиться о себе – своей успеваемости в школе или спорте, о том, как их воспринимают окружающие, об изменениях в своем теле.

А. В. Микляева описывает характерные признаки тревожности для учащихся старших классов: избегание вопросов о будущем, чрезмерная старательность при подготовке к контрольным работам, экзаменам или

совершенно наоборот, отказ от этой подготовки, во время выполнения задания появляется сильное беспокойство, подросток может несколько раз уточнить задание, сравнивать свое задание с заданием одноклассников. Если тревожность у ребенка будет усиливаться, то это может стать фактором развития различных страхов, невротических качеств и, как следствие, нанести вред здоровью.

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. [4, с. 145].

Существует тесная связь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

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 [4, с. 134].

Психологическое здоровье в подростковом возрасте очень важно в плане коммуникации, особенно в семье, где оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу среди близких людей, заботится друг о друге, давать детям психологическую модель для подражания.

Цель исследования: изучить особенности проявления тревожности в подростковом возрасте.

Для достижения поставленной цели нами было проведено эмпирическое исследование особенностей проявления тревожности в подростковом возрасте, которое проходило на базе ГУО «Гомельская Ирининская гимназия», выборочную совокупность составили 82 респондентов в возрасте 11-13 лет.

Для изучения тревожности в подростковом возрасте была использована диагностическая методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю. Л. Ханиным). Рассмотрим результаты исследования ситуативной тревожности в подростковом возрасте.

Согласно исследованию, 24 % 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 ситу-

ативной тревожности выявлен у большинства респондентов (76 %), это свидетельствует о норме, об умеренном состоянии ситуативной тревожности. Низкий уровень ситуативной тревожности был выявлен у 4 % 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 – 27 %, которая носит устойчивый характер, является чертой личности. Средний уровень личностной тревожности выявлен у 71 % респондентов, это свидетельствует о нормальном эмоциональном состоянии. У 2 % 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.

Для того, чтобы снизить высокий уровень тревожности родителям необходимо избегать состязаний учитывающих скорость; не сравнивать ребенка с окружающими; чаще использовать телесный контакт; способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что; демонстрировать образцы уверенного поведения, необходимо быть во всем примером ребенку; не предъявлять к нему завышенных требований, использовать наказание лишь в крайних случаях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дьяков, Д. Г. Функциональная структура самоидентификации у лиц с различными уровнями личностной тревожности / Д. Г. Дьяков, А. И. Слонова // Адукацыя і выхаванне. – 2020. – № 2. – С. 50–59.

2. *Захаров А. И.* Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – СПб.: Апрель-Пресс, 2000. – 448 с.
3. *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.
4. *Никифоров Г. С.* Психология здоровья / Г. С. Никифорова. – СПб.. Питер, 2006. – 607 с.
5. *Прихожан А. М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. СПб. : Питер, 2009. – 192 с.