

Возрастные особенности проявления тревожности на подростковом этапе личностного развития

Перевозкина Юлия Михайловна, канд. психол. наук,
профессор кафедры практической и специальной психологии

Попова Наталья Александровна, магистрант
Новосибирский государственный педагогический университет, (г. Новосибирск)

Ключевые слова: тревожность, подросток, эмоциональное состояние, подростковый возраст, тревога.

В современном обществе научное знание демонстрирует интерес к проблеме тревожности. Многие исследователи и практические психологи отмечают, что на разных этапах возрастного развития, исследования тревожности актуальны как для раскрытия этого явления, так и для понимания закономерностей развития эмоциональной сферы в целом.

Отмечено что именно тревожность является основой целого ряда психологических трудностей возрастного и личностного развития.

Р. Мэй отмечает, что каждый современный человек, если только он внимательно относится к своей жизни, знает — как на своем личном опыте, так и из наблюдений над жизнью окружающих, — что в наше время феномен тревоги охватывает все стороны жизни [1, с.13].

Психологический словарь дает следующее определение тревожности: «тревожность» индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низком пороге его возникновения».

А.М Прихожан отмечает, что исследований тревожности у подростков недостаточно, так как сравнительно большее количество работ посвящено детям 5-8 лет, что во многом связано с проблемой готовности к школе. Тревожность преимущественно изучается в рамках одного какого-либо возраста [2, с.1].

Подростковый возраст определяется учеными как один из самых сложных периодов развития личности. Исследования, направленные на изучение подростковой тревожности, показали, что чем дольше продолжается тревожное состояние, тем сложнее его преодолеть.

Тревожность привлекает особое внимание так как отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности индивида: физическое здоровье, учебную и профессиональную деятельность, психологическое благополучие. Препятствует успешной социализации подростка в обществе. Социализация не возможна без навыков эффективного общения, тревожность создает препятствие легкости установления контакта.

Необходимо отметить, что тревожность начинает оказывать мобилизирующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. В дошкольном и младшем школьном детстве тревога вызывает только дезорганизирующий эффект [3, с.1].

По мнению Л.С Выготского, «В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного» [4, с. 327]. Личностная нестабильность порождает неблагоприятные личностные проявления, противоречивые желания и действия. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, вызывающие тревожность в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

В подростковом возрасте повышается значимость проблем связанных половым созреванием и перестройкой организма, увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям. Подростки отмечают социальную реакцию на изменения внешности (восхищение, усмешки, одобрение или отвращение и т.д) включая ее в представление о себе. Это может сформировать низкую самооценку. Существенное расхождение между самооценкой и оценкой значимых для подростка людей может оказаться причиной возникновения тревожности.

Семья и школа становятся противоречием между стремлением к независимости и необходимостью подчиняться указаниям взрослых. Проявлению у подростка тревожности могут способствовать такие факторы как, нарушение внутрисемейного взаимодействия т.е. завышенные требования со стороны родителей, но и продолжение отказывать ему в праве на самостоятельность, неблагоприятные отношения между родителями, частые упреки, вызывающие чувство вины, страх потерять одного из родителей.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, неблагоприятные отношения с педагогами, неуспеваемость, учебные перегрузки, адаптация т.е. смена школьного коллектива, может стать причиной конфликтных ситуаций не только с учителями, но и со сверстниками. По отношению к учителям может возникнуть протест и отказ от занятий и развития во внутришкольной деятельности. Так как сосредоточившись на источнике тревожности, подросток не может уделить внимание качественному выполнению какой-либо деятельности.

Во взаимодействии со сверстниками чаще всего тревожность развивается, когда подросток находится в ситуации конфликта происходящего на почве соперничества или конфликт, вызванный негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное положение.

С повышением уровня тревожности, в формировании характера могут развиваться невротические черты. Неуверенность в себе как черта характера — это негативная установка на свои силы и возможности, отказ от деятельности, которая кажется трудной, занижение достигнутых результатов. Нерешительность, мнительность — порождают недоверие к другим, опасения, трудности в общении.

В подростковом возрасте у многих развита повышенная застенчивость, которая является распространенной коммуникабельной трудностью. Практические психологи отмечают, что те, кто считает себя застенчивым, отличаются пониженным уровнем экстраверсии, более тревожны.

Будучи постоянно озабочены собой, подростки преувеличивают свою уникальность, создают себе «личный мир» с воображаемой аудиторией, другого себя с иной биографией и поддержание всех этих пунктов требует, постоян-

ных усилий вызывая напряженное состояние и тревожность.

А.М Прихожан утверждает что возникновение и закрепление тревожности обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека. Закрепление и усиление тревожности происходит по механизму «замкнутого психологического круга» ведущего к накоплению негативного эмоционального опыта, который способствует увеличению и сохранению тревожности [5, с.1].

Таким образом, тревожность на каждом этапе возрастного развития специфична и связана с решением той

или иной возрастной задачи развития. Как устойчивое личностное образование тревожность становится только в подростковом возрасте, так как начинает опосредоваться и может достаточно длительно сохраняться.

Если рассматривать тревожность как состояние, то можно сделать вывод о том, что переживания тревожности в объективно тревожной для субъекта ситуации является нормой. Переживание тревожности без достаточных оснований говорит о тревожности как особом свойстве личности.

Литература:

1. Мэй Р. смысл тревоги. М.: Независимая фирма «класс», 2001.— 13 с.
2. Прихожан А.М., - Психология тревожности. Дошкольный и школьный возраст. 2-е издание. Питер.: 2009. — 1 с.
3. Прихожан А.М., — Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование №2, 1998. — 1 с.
4. Выготский Л.С., Педагогическая психология. М.: 1999. — 327 с.
5. Прихожан А.М., — Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование №2, 1998. — 1 с.