

Научная статья
УДК 159.942.5-053.6
DOI 10.18101/978-5-9793-1869-1-154-158

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

© **Парфентьев Михаил Сергеевич**
магистрант
Mirtut@bk.ru

© **Батуева Наталья Григорьевна**
кандидат медицинских наук, доцент
batueva@yandex.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

Актуальность статьи обусловлена ростом количества подростков с высоким уровнем тревожности. В статье проводится теоретический анализ проблемы тревожности старших подростков, особенности проявления, осуществляется поиск путей психологической коррекции высокого уровня тревожности и развития коммуникативных компетенций. Рассматривается связь высокого уровня тревожности и фактов аутоагрессивного поведения подростков. Предлагаются пути решения проблемы посредством поэтапной индивидуальной психокоррекционной работы направленной на обучение навыкам управления своего психического состояния, формирование психологической устойчивости к факторам стресса.

Ключевые слова: тревожность, стрессоустойчивость, аутоагрессивное поведение, эмоциональная сфера, коммуникативные навыки.

В настоящее время происходит увеличение числа подростков с повышенным уровнем тревожности, что является общим показателем эмоционального неблагополучия личности. Данное обстоятельство может свидетельствовать о неблагоприятной среде развития — семейной, образовательной, социально-экономической и политической. Кроме того, социальная тревожность сопровождает все глобальные кризисы и часто принимает массовый характер. Кризисное состояние общества последних трех лет, связанное с пандемией COVID-19, началом военных действий РФ в Украине, последующая частичная мобилизация военнообязанных, поспешное принятие законодательных актов в новых условиях, все это не может не сказываться на психоэмоциональном состоянии семей. Ситуация неопределенности, в которой сейчас находятся население страны, поток негативной информации из СМИ способствуют повышению уровня тревожности и стресса подростков так как они наиболее подвержены негативному воздействию. Длительное пребывание в таком состоянии может отрицательно сказаться на поведении и психологическом здоровье подростков: человек, находящийся в состоянии стресса, постепенно теряет способность критически и объективно воспринимать информацию, подвержен негативному влиянию извне и манипулированию, становится безынициативным, подвержен тревожности, навязчивым мыслям и страхам.

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов взросления человека, в котором личность наиболее подвержена стрессовому воздействию неблагоприятных факторов. Происходящие в этом возрасте изменения сопровождаются

ся различными психоэмоциональными проблемами, связанными с перестройкой и развитием организма. Трудности подросткового возраста связаны с внутриличностным конфликтом, основанным на необходимости профессионального самоопределения, часто с острой реакцией на обиду, с критичностью и конфликтностью, трудностями межличностного взаимодействия со старшими и преподавателями. В некоторых случаях могут наблюдаться такие личностные особенности как императивная потребность в уважении, завышенные притязания, стремление претендовать на исключительность, отказ от обыденности и подчиненной позиции.

Важно отметить, что в подростковом возрасте часто наблюдается и в целом характерно попеременное проявление полярных качеств психики: развязность уживается с застенчивостью, безапелляционность суждений и нарочитая уверенность часто граничат с заниженной самооценкой и ранимостью, желание общаться может сменяться острой потребностью побыть одному.

Подростки испытывая потребность в независимости, часто могут совершать импульсивные необдуманные поступки, когда они в полной мере не осознают характер, значение и последствия совершаемого ими действия или бездействия. Последующие неблагоприятные последствия, часто неожиданные самим подростком, влекут негативные переживания с высоким уровнем тревожности и опасностью аффективного реагирования.

Чувства и эмоции человека выполняют важную сигнальную функцию, тревога может говорить о приближении негативной ситуации или опасности и заставляет психику анализировать обстановку и отвечать соразмерной опасности реакцией. Однако повышенный уровень тревожности оказывает негативное воздействие на личностное развитие подростка. Для того, чтобы психолого-педагогическая поддержка подростков с повышенным уровнем тревожности была эффективной, возникает необходимость в быстром и точном выявлении специфики психологических проблем подростка [1, с. 183].

Высокий уровень тревожности является важным фактором риска аутоагрессивного поведения подростков. Под феноменом «аутоагрессия» понимают агрессивные действия, направленные субъектом на самого себя. Ж. Г. Гаранина, И. С. Меркушина по результатам проведенного эмпирического исследования психологических особенностей лиц с аутоагрессивным поведением полагают, что лица с аутоагрессивными тенденциями в поведении характеризуются такими психологическими особенностями как тревога, обсессивно-фобические нарушения, а также истерический тип реагирования. Данные особенности выражены статистически значимо у лиц с аутоагрессивными проявлениями, что свидетельствует о преобладании у них повышенной тревожности, навязчивых мыслей, страхов, наличии стереотипных действий (ритуалов) [2, с. 4–5]. Таким образом, актуализируется необходимость в формировании стрессоустойчивости подростков.

Необходимо формировать способность подростка противостоять стрессовым факторам. Стрессоустойчивость дает определенный уровень прочности и способствует преодолению препятствий, что дает возможность ставить перед собой цели по высокому уровню притязаний, которые характеризуют индивидуальные особенности мотивации и поведения человека [3, с. 95].

Для снижения влияния стрессоров на подростка и роста его стрессоустойчивости необходима внутренняя самоорганизация, которая характеризуется умени-

ем эффективно организовать свое учебное и личное время на основе выбора жизненных целей и построения индивидуальных планов собственного развития в данный период и на будущее [3, с. 95].

К основным психологическим особенностям, которые формируют стрессоустойчивость, можно отнести: потребность в самооценке, самопознании, психологической и эмоциональной независимости, и концентрации на собственной личности. Поэтому так актуальна помощь в самопознании и анализе своих представлений о себе для подростков [3, с. 95].

В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, М. В. Купцов доказали, что для коррекции тревожности необходимо познакомить подростков со средствами самопознания (самонаблюдение, рефлексия и т. д.); проработать личностные качества, направленные на позитивный и дифференцированный образ «Я»; развить коммуникативные навыки и умения, которые необходимы для уверенного поведения, преодоления трудностей в общении, в учебной и других видах деятельности; обучить способам саморегуляции и конструктивного поведения в стрессовых ситуациях [4, с. 4].

Поэтапная индивидуальная психокоррекционная работа, направленная на обучение навыкам управления своего психического состояния, может способствовать психологической устойчивости к факторам стресса и снижению уровня тревожности. Предполагается, что необходимо сделать акцент на развитии эмоционального интеллекта и формировании коммуникативных навыков с целью обучения навыкам и способности распознавать эмоции, намерения, мотивацию, потребности свои и других людей и управлять этим.

Необходимо помнить о важности эмоциональной сферы в жизни каждого человека, потому что именно эмоции позволяют нам понять себя в первую очередь, но также и окружающих. Эмоции подобно индикатору измеряют важность для человека тех или иных событий происходящих с ним. Поэтому вместе с характеристикой эмоциональной сферы как понятия многие ученые говорят о важности правильного развития данной сферы. Так, например, Л. В. Выготский говорит, что эмоциональная сфера — основа всех остальных сфер психики человека [5, с. 130].

Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, способны принимать осознанные решения и могут правильно реагировать в кризисных ситуациях, что существенно снижает уровень тревожности. Осознание эмоций происходит в том числе, благодаря сознательной психической деятельности субъекта, процессам научения, приобретения знаний, умений и навыков. Управление эмоциями и чувствами в первую очередь предполагает их осознание и контроль за формой проявления. В межличностном общении речь идет как о контроле за собственными переживаниями, так и о способности распознавать, правильно интерпретировать переживания партнеров по общению. В психокоррекционной работе, направленной на снижение уровня тревожности, подросток учится в изначально не дифференцированной массе переживаний выделять некоторые специфические переживания, связанные, например, с беспокойством, гневом, страхом, виной. Нужно проанализировать эмоцию или чувство с позиции наблюдателя, отследить закономерности появления. Необходимо распознать и выделить ведущую по степени значимости эмоцию или чувство, посредством самонаблюдения отследить, как эти переживания отражаются в теле (скованность, тремор рук, учащенное дыхание, сердцебиение, ком в горле и др.).

Важно, чтобы подросток пришел к осознанию, в каком контексте данные переживания воздействуют на него, отследить, когда он испытывает эти чувства и проанализировать какие последствия, в том числе отдаленные, возможны в связи с этим чувством или эмоцией — психосоматика, конфликты и т. п.

Накопление подавленных негативных эмоций приводит к стрессу, который может проявиться хронической усталостью, чувством беспокойства, тревожными и депрессивными расстройствами. Важно отметить, что эмоции отличаются спонтанностью и часто выражаются в обращении к кому-либо. Неумение правильно выразить свои эмоции влечет крайности в коммуникации — агрессия, осуждение, негативные оценки, либо замалчивание, выход из диалога.

Для успешной социализации подростка необходимо создавать благоприятные условия где возможно будет реализовать потребность в общении, когда данная среда будет способствовать формированию навыков коммуникации и взаимодействия как между собой, так и со старшим поколением. Необходимо способствовать формированию адекватной самооценки, обучать подростков навыкам самопознания, отслеживания и регулирования своего эмоционального состояния, давать возможность самовыражения, формировать среду, где подросток умеет разрешать конфликты, способен сопереживать, адекватно оценивать себя и других, владеет невербальными средствами общения (поза, мимика, жесты, телодвижения) [6, с. 231].

Таким образом, необходимо отметить важность развития эмоциональной сферы подростка и коммуникативных навыков подростков, тем более, что это одна из основных потребностей данного возраста.

Литература

1. Старшинина И. В. Феномен подростковой тревожности // Преподаватель XXI век. 2007. № 1. С. 183–187.
2. Гаранина Ж. Г., Меркушина И. С. Психологические особенности лиц с аутоагрессивным поведением // ОГАРЕВ-ONLINE. 2019. № 12(133). С. 1–5.
3. Ермиенко Е. С. Особенности стрессоустойчивости в подростковом возрасте // Вестник магистратуры. 2022. № 1–2(124). С. 94–96.
4. Шерешкова Е. А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10, № 5. С. 1–13.
5. Калинцева М. А. Характеристика понятия «эмоциональная сфера» // Вопросы студенческой науки. 2022. № 7(71). С. 127–131.
6. Истомина С. В. Развитие коммуникативных умений у подростков посредством тренинговой работы // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 2(50). С. 230–236.

REDUCING THE LEVEL OF ANXIETY IN OLDER ADOLESCENTS

Mikhail S. Parfentev

Master's student

Mirtut@bk.ru

Natalya G. Batueva

Candidate of Medical Sciences, A/Prof.

batueva@yandex.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University

24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia

The relevance of the article is due to the growing number of adolescents with a high level of anxiety. The article provides a theoretical analysis of the problem of anxiety of older adolescents, the peculiarities of its manifestation, the search for ways of psychological correction of a high level of anxiety and the development of communicative competencies. The connection between a high level of anxiety and the facts of autoaggressive behavior of adolescents is considered. The ways of solving the problem are proposed through step-by-step individual psychocorrective work aimed at teaching the skills of managing one's mental state, the formation of psychological resistance to stress factors.

Keywords: anxiety, stress resistance, autoaggressive behavior, emotional sphere, communication skills.