

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА

Шабанова Т.Л., Хрыкина Е.С.

Данная статья посвящена аналитическому обзору педагогической и психологической литературы с целью определения понятия тревоги и тревожности. В статье выявлены внешние факторы окружающей ребенка среды, влияющие на повышение реактивной тревожности на внутренне состояние подросткового организма, которые способствуют повышению реактивной тревожности. Рассмотрены влияния на формирование тревожности с позиций деструктивных детско-родительских взаимоотношений, состояния внутренней нестабильности государства, негативного воздействия средств массовой информации, физиологического аспекта пубертатного периода, чрезмерного увлечения развлекательным контентом электронных носителей, прослежена связь с буллингом и деликвентным поведением. Проведен анализ источников возникновения и нарастания тревожности в старшем подростковом периоде в связи с подготовкой и проведением экзаменов. Анализируются методологические основы феномена тревожности старших подростков с позиций психоаналитического подхода, индивидуальной и социокультурной теорий личности, концепции негативных эмоционально-личностных образований как барьеров личностного развития. Авторами изучены последствия чрезмерно выраженной неуправляемой тревожности старших подростков. Анализ психологической литературы поможет выявить различные подходы для повышения эффективности работы педагога-психолога по профилактике и коррекции тревожности детей перед экзаменами.

Ключевые слова: тревога, неуправляемая тревожность, старший подростковый период, подготовка к экзаменам.

ANALYTICAL REVIEW OF THE LITERATURE ON THE PROBLEM OF ANXIETY IN CHILDREN OF THE OLD ADOLESCENT PERIOD

Shabanova T.L., Khrykina E.S.

This article is devoted to an analytical review of pedagogical and psychological literature in order to analyze the nature of the onset and increase of anxiety in the period of preparation for exams. The article reveals external factors of the child's environment that affect the internal state of the adolescent organism and contribute to the increase in situational anxiety of the adolescent organism. Various approaches to solving the problem of anxiety have been identified. There is an analysis of scientists' points of view on the phenomenon of anxiety in older adolescents from the standpoint of a psychoanalytic approach, individual and sociocultural theories of personality, the concept of negative emotional and personal formations as barriers to personal development. The authors studied the consequences of excessively expressed uncontrolled anxiety.

Key words: uncontrollable anxiety, older adolescence, exam preparation.

Введение

Среди наиболее актуальных проблем современного образования педагоги-психологи отмечают проблему управления тревожностью детей в старшем подростковом периоде. Одной из центральных проблем при исследовании психологии тревожности, как и любого другого психического явления, стало отсутствие единого мнения ученых относительно ее сущности. Само явление тревожности настолько неоднородное и сложное, что можно заметить значительные расхождения во взглядах психологов, педагогов, психиатров, социологов,

философов. Но все исследователи отмечают важность изучения и управления тревожностью, единогласно соглашаясь с С. Кьеркегором, обозначившим ее в качестве «основного фактора, определяющим историю человеческой жизни» [11].

Тревожность зачастую рассматривается как психологическое состояние человека, проявлением которого является тревога по любым поводам [3]. В современной психологической науке Н.В. Никорчук дает следующее определение: «Тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно» [8].

«В случае, когда тревога приобретает характер личностной черты, принято говорить о тревожности» [2].

По мнению В.И. Мищенко «Тревожность – это ситуативная тревога, ее психофизиологические симптомы хотя бы раз в жизни испытывал каждый человек: учащенный пульс, затрудненность дыхания, напряжение мышц, головокружение, покраснение или бледность кожных покровов, боли в желудке, диарея, бессонница, беспокойство, чувство вины, безнадежности, неконтролируемый гнев и другие» [7].

Профессор И.В. Городецкая отмечает, что: «Тревожные состояния влекут за собой напряженность, чувство страха, опасение, осторожность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, вследствие чего приводят к снижению учебных результатов школьников, т.е. негативно влияют на конечный результат учебной деятельности. Чрезмерная тревожность, которая носит патологический характер, не позволяет адекватно воспринимать действительность, снижает внимание и память» [3].

Основными причинами, запускающими развитие сложнорегулируемого высокотревожного состояния, являются значительные нарушения в построении детско-родительских взаимоотношений. Особенно повышается уровень тревожности у подростков, как и у детей младшего школьного возраста, при отсутствии одного из родителей, при наличии неполных семей [12]. Кроме того повышают ситуативную тревожность и проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и педагогами школы.

У обучающегося, имеющего один или совокупность перечисленных факторов, не исключено наличие по мнению К. Левина «несогласованности уровня самооценки и уровня притязаний» [6]. Это усугубляет высокий уровень ситуативной тревожности. Ребенок ощущает себя неблагополучным, неполноценным, неуверенным в правильности своих мыслей и поступков. Данное психологически негативное состояние накладывается на основное новообразование старшего подросткового возраста, носит характер негативной «Я- концепции» и чувство взрослости формируется не полноценным, инфантильным.

Высокий уровень тревожности у детей 14-15 лет усугубляется в настоящий исторический

период проведения военной спецоперации, неустойчивостью внешней и внутренней политики, финансовыми, экономическими и социальными потрясениями. Нестабильность в стране накладывает на эмоциональное состояние ребенка дополнительное ощущение неопределенности, незащищенности, небезопасности, тем самым повышая реактивную тревожность.

Генерализованная негативная информация СМИ воздействует на нервную систему подростка расшатывая и без того нестабильное состояние пубертатного периода.

Дополнительным источником развития тревожности детей в последние десятилетия стало чрезмерное увлечение компьютерными играми и социальными сетями на различных электронных носителях. Длительное пребывание ребенка в виртуальных развлекательных программах с легким контентом, не способствуют формированию волевых качеств и внутренней мотивации к учебной деятельности.

Виртуальная жизнь так же лишает подростка реального общения «глаза в глаза». Дети теряют навык интимно-личностного общения, не умеют контактировать друг с другом. Наблюдается глобальная разобщенность детского населения. Подросток не способен полностью удовлетворить важнейшую для этого периода жизни гипертрофированную потребность общения со сверстниками. Ведущая направленность жизнедеятельности подростка в виде стремления занять свое собственное положение в группе сверстников формируется не полноценно. Жизненные ценности уходят на второй план. Виртуальный мир с часто агрессивными проявлениями и враждебностью находит воплощение в реальной жизни школьников в виде буллинга, деликвентного поведения. Поэтому реальный мир и реальное взаимодействие нередко воспринимается детьми потенциально опасным. Внутреннее ожидание опасности и насилия могут так же способствовать повышению уровня реактивной тревожности [13].

В работах отечественных, европейских и американских психологов, исследователей данной проблемы, таких как: К. Левина, Р.Б. Кетелла, Ч.Д. Спилбергера, Д. Тейлора, Н.В. Вязовца, В.В. Плотникова, Ю.Л. Ханина, были отражены не только причины тревожности, но факторы ее усиления во время экзаменов [4].

Материалы и методы

Ученые установили, что неуправляемая тревожность усугубляется в непривычных, нестандартных, субъективно значимых для ребенка ситуациях. Выпускной экзамен воспринимается обучающимися в качестве подобного чрезмерного неспецифического раздражителя. Это происходит при наличии высокой личностной и приобретенной в течении жизни подростка выраженной реактивной тревожности.

Напряжение старшего подростка усугубляются необходимостью сдавать выпускные экзамены

по окончанию девятого класса. По статистике высокий и повышенный уровни тревожности испытывают в целом около 70% выпускников. Причины высокого уровня тревожности старших подростков уходит корнями негативный опыт неуспешного разрешения предыдущих травмирующих ситуаций. Накопленные за предыдущие периоды жизни ребенка проблемы накладываются на стрессовую ситуацию возможного провала выпускных экзаменов, доводя состояние тревожности и перенапряжения до эмоционального срыва. Проведенная В.С. Чепурыкиной диагностика общей тревожности старших подростков в 9 классах подтверждает наличие немного повышенной тревожности у 47,8% опитантов, высокого уровня у 26%, а очень высокого у 21,8% опрошенных подростков [16].

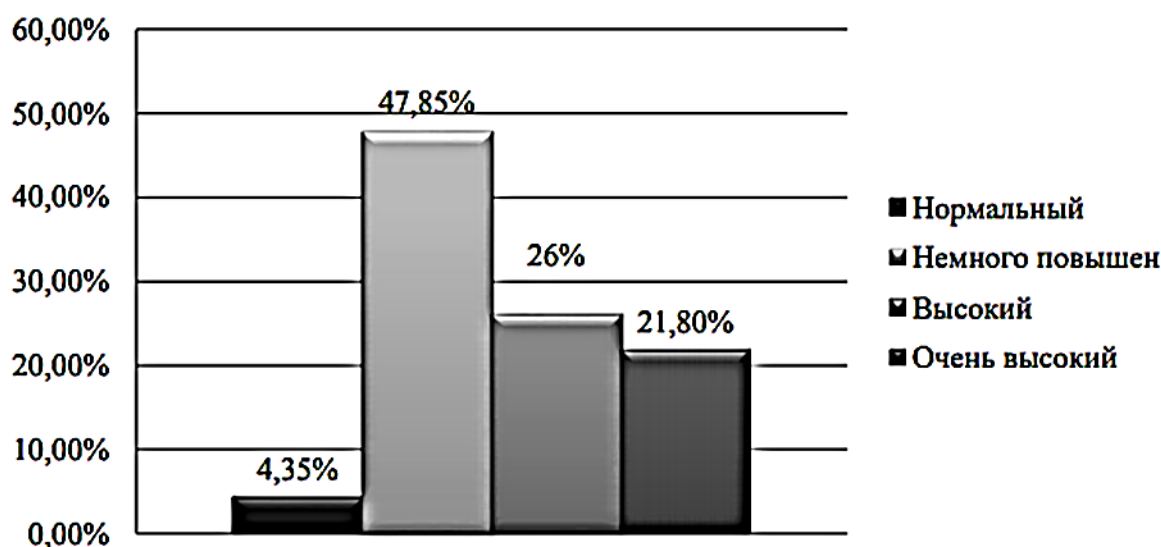


РИС.1.- УРОВНИ ОБЩЕЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Свое состояние возможного провала дети воспринимают как непереносимое, которое приводит не только к снижению качества жизни, но и к нарушению физического и психического здоровья. «По своей массовости и последствиям тревожные расстройства могут быть в полной мере отнесены к числу наиболее значимых гетерогенных расстройств и представляют собой одну из важнейших проблем современного здравоохранения» [17].

Неспособность справиться с тревожностью приводит к психической нестабильности, заболеваниям и осложнениям со стороны психо-неврологических функций организма, выбору аддиктивных форм проявлений поведения ребенка, к нарастанию суицидальных тенденций. Психологи определяют подобное состояние неуправляемой тревожности как «синдром ожидания ЕГЭ». Ученые убеждены, что «от этого синдрома не застрахован ни один школьник» и зачисляют в «группу риска» старших подростков [7]. Исключительную актуальность изучаемой проблемы подтверждает Единая межведомственная информационная система: «20% самоубийств детей приходится на период сдачи экзаменов». Это - не просто

цифры. Это - олицетворение силы накала внутриличностного напряжения.

Результаты исследования

В современной России и за рубежом проблема тревожности разрабатывается уже несколько десятилетий, сформирована мощная теоретическая и практическая база. Но в период быстрых изменений в политической, экономической жизни россиян, резкого роста информационных технологий, нововведений в сфере образования открываются все новые специфичные проявления этого феномена, которые в свою очередь требуют разрешения, расширяют и углубляют данное понятие [1].

Теоретическую основу в исследовании тревожности старшего подросткового возраста заложили В.Н. Астапов, Л.С. Выготский, К. Изард, Н. Индлер, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, А. Розенцвейг, В.В. Суворова, Г. Хант, Ч.Д. Спилбергер и Д.Б. Эльконин и др.

По мнению Ананьевой А.В. «Снижение тревожности будет способствовать формированию безопасной социальной среды» для подростков. Анализ психологической литературы поможет выявить различные подходы для повышения эффективности работы педагога-психолога по профилактике и коррекции тревожности детей перед экзаменами. Теоретическую базу изучения тревожности заложил З.Фрейд. Согласно психоаналитическому подходу «переживания, имевшие место в жизни человека, действия, импульсы, мысли или воспоминания, – мучительно болезненные или порождающие сильную тревогу, вытесняются из сознания. Те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании» [15].

В результате чрезмерного аффективного перевозбуждения коры включаются защитные механизмы торможения и вытеснения. При идентичных травмирующих ситуациях аффективное психологическое состояние вновь актуализируется, стремится прорваться из бессознательного, вызывает тревогу и вновь подавляется. Каждый раз тревога позволяет психике мобилизоваться, чтобы вновь и вновь не соприкоснуться с негативным опытом психологического или физического насилия. В результате старший подросток проигрывает повторяющийся подсознательный конфликт [15].

В бессознательном поднимается тревога для того, чтобы человек смог отреагировать и избежать травмирующую ситуацию [15].

Таким образом, тревога, по мнению психоаналитиков, представляет собой специальное эмоциональное состояние, своеобразную «функцию Эго», возникающую в целях предупреждения человека о надвигающейся угрозе со стороны окружения. Тревога как психологическое образование позволяет личности преодолевать угрожающие его благополучию ситуации с помощью допустимых для субъекта адаптивных способов [16]. Поэтому тревога воспринимается как значимый компонент психики.

Индивидуальная теория личности, автором которого является Альфред Адлер, рассматривает тревогу ребенка как источник невроза. Нестерпимое ощущение угрозы из окружения, физической и психологической опасности, отвержение, гиперопека, попустительство, непоследовательные требования при воспитании запускает повышенную тревожность, психологические защиты. Подросток вырастает неуверенным, с неадекватной самооценкой, зависимым, с обостренной чувствительностью к любому воздействию.

Гештальт- терапия в лице Фридриха Перлза считает тревожность физиологической ответной реакцией организма, неким «органическим переживанием, не имеющим прямого отношения к внешним объектам» [11].

Карен Хорни предложила иной взгляд на природу тревоги в разработанной социокультурной теории личности. Базальное чувство тревоги возникает при нарушении безопасности ребенка, определяя его как несоизмеримую реакцию на потенциальную опасность. Интенсивность реакции зависит от субъективности восприятия отклонений межличностных отношений. Опасность может быть неочевидной, скрытой. В своем исследовании «Невротическая личность нашего времени» Хорни убеждена, что: проявление силы тревоги имеет прямо пропорциональную зависимость от того, каким смыслом наделяется проблемная ситуация [14].

В современной психологии рассматривают тревожность с различных точек зрения, так например, Анна Михайловна Прихожан видит ее как эмоционально личностное образование и «центральную проблему цивилизации» [11]. Психолог отмечает, что « в норме тревожность должна возникать, так как тем самым обеспечивается формирование полноценных адаптивных свойств ребенка к реальности. Но если повышенная тревожность достигает уровня устойчивого образования в психике, то нарушается нормальное личностное развитие, страдают коммуникативные способности ребенка, мотивация к деятельности. Зачастую у подростков запускается состояние экзистенциального вакуума, нарушается способность ориентироваться в ближайшем будущем, тем самым закладывается «глубинная тревога» [10]. Исследования А.М. Прихожан подтвердили, что при патологической тревожности возникают негативные изменения не только в эмоциональной и когнитивной сферах, но и в операциональных системах психики [9].

Обсуждение и заключения

В результате проведенного аналитического обзора научных статей по проблеме тревожности можно сделать вывод о структурной сложности и многокомпонентности данного психологического явления. Каждое научное направление полноценно освещает важнейшие элементы тревожности как психического состояния. Совокупность результатов изысканий различных теоретических подходов в разрезе психоанализа, индивидуальной теории

личности, гештальтпсихологии, социокультурной теории личности, концепции негативных эмоционально-личностных образований позволят глубже понять природу возникновения и развития состояния тревожности старших подростков. Приведенные теоретические и диагностические данные позволят выстроить более эффективную практическую работу по управлению всеми компонентами тревожности через междисциплинарное взаимодействие на уровне биологических, физиологических, психических, социальных, личностных и других факторов. Полученные данные комплексного подхода укрепят фундамент интегрированной деятельности всех участников образовательного процесса и будут способствовать устранению барьеров, «гармонизации развития молодежи», [5] личностному росту и развитию учащихся старшего подросткового возраста.

Список использованных источников

1. Ананьева А.В. Семенова С.В. Экзаменационная тревожность старшеклассников и оптимизм // Проблемы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении. ООО «НИЦ АРТ» (СанктПетербург), 2017. С. 14-18.
2. Глейтман Г. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001. 1247 с.
3. Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов. Вестник ВГМУ. 2019. Т. 18. № 5. С. 120-127.
4. Евстафьева С.В. Особенности развития мышления в старшем подростковом и юношеском возрасте// Психология когнитивных процессов. 2020. №9. С. 166-177
5. Кисляков П.А., Меерсон А.-Л. С., Егорова П.А. Показатели психологической устойчивости личности к социокультурным угрозам и негативному информационному воздействию. Вестник Мининского университета. 2020. Том 8, No2. <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1093/786>
6. Мищенко В.И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам // Педагогика и психология образования. 2020. № 1. С. 208–218.
7. Мищенко В.И. Предэкзаменационный стресс в мыслях и убеждениях подростков // Материалы XX Всероссийской научной конференции «Модернизация российского общества: стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров». 19–20 апреля 2019 г., Таганрог, 2019. С. 492–496. [6]
8. Никорчук Н.В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии. 15.04.2011. URL: <https://urok.1sept.ru/статьи/593440/>
9. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Питер; СПб.;

2009

10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психофизиологическая природа и возрастная динамика. М.; Воронеж, 2000
11. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
12. Суворова О.В., Елунина Ю.С. Тревожность младшего школьника в зависимости от пола и структуры семьи // Нижегородский психологический альманах. – 2017. – № 2
13. Трофимова, Е. И. Влияние цифровизации на развитие личности современных детей / Е. И. Трофимова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 34 (376). — С. 170-172.
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.: Айрис-пресс, 2004. С. 464
15. Фрейд З. Введение в психоанализ. Сборник лекций. Пер. с нем. – СПб.: Питер, 2007. – С. 480
16. Чепуркина В.С. В сборнике: Социально-психологические вызовы современного общества. Проблемы. Перспективы. Пути развития. Материалы IV Международной научно-практической конференции. 2019. С. 99-103.
17. Черная Т.С. Феноменология и психотерапия эмоциональных нарушений у пациентов с тревожными расстройствами // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2016. № 2 (24). С. 201-206.

References

1. Anan'eva A.V. Semenova S.V. Exam anxiety of high school students and optimism // Problems of psychological and pedagogical work in a modern educational institution. LLC "NIC ART" (St. Petersburg), 2017. S. 14-18.
2. Gleytman G. Fundamentals of psychology / ed. V.Yu. Bolshakova, V.N. Druzhinin. St. Petersburg: Rech, 2001. 1247 p.
3. Gorodetskaya I.V., Konevalova N.Yu., Study of situational and personal anxiety of students. Bulletin of VSMU. 2019. V. 18. No. 5. S. 120-127.
4. Evstafieva S.V. Features of the development of thinking in older adolescence and youth // Psychology of cognitive processes. 2020. No. 9. pp. 166-177
5. Kislyakov P.A., Meyerson A.-L. S., Egorova P.A. Indicators of the psychological stability of the individual to socio-cultural threats and negative information impact. Bulletin of Minin

- University. 2020. Volume 8, No2. <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/1093/786>
6. Mishchenko V.I. Studying the anxiety of high school students during the preparation for the final exams // Pedagogy and psychology of education. 2020. No. 1. S. 208–218.
 7. Mishchenko V.I. Pre-examination stress in the thoughts and beliefs of adolescents // Proceedings of the XX All-Russian Scientific Conference "Modernization of Russian Society: Management Strategies, Law Enforcement and Personnel Training". April 19–20, 2019, Taganrog, 2019, pp. 492–496. [6]
 8. Nikorchuk N.V. The problem of anxiety and anxiety in modern psychology. 04/15/2011. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/593440/>
 9. Parishioners A.M. Psychology of anxiety: preschool and school age. Peter; SPb.; 2009
 10. Parishioners A.M. Anxiety in children and adolescents: psychophysiological nature and age dynamics. M.; Voronezh, 2000
 11. Parishioners A.M. Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics. - M.: Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh: Publishing house NPO "MODEK", 2000. - 304 p.
 12. Suvorova O.V., Elunina Yu.S. Anxiety of a junior schoolchild depending on gender and family structure // Nizhny Novgorod psychological almanac. - 2017. - No. 2
 13. Trofimova, E. I. The influence of digitalization on the development of the personality of modern children / E. I. Trofimova. - Text: direct // Young scientist. - 2021. - No. 34 (376). - S. 170-172.
 14. Horney K. Neurotic personality of our time. Introspection. M.: Iris-press, 2004. S. 464
 15. Freud Z. Introduction to psychoanalysis. Collection of lectures. Per. with him. - St. Petersburg: Peter, 2007. - S. 480
 16. Chepurkina V.S. In the collection: Socio-psychological challenges of modern society. Problems. Perspectives. Ways of development. Materials of the IV International Scientific and Practical Conference. 2019. S. 99-103.
 17. Chernaya T.S. Phenomenology and psychotherapy of emotional disorders in patients with anxiety disorders // Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology. 2016. No. 2 (24). pp. 201-206.

Шабанова Татьяна Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Российская Федерация, тел. 8 9036001371, e-mail: shabanovat1@yandex.ru

Хрыкина Екатерина Сергеевна, магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний

Новгород, Российская Федерация, e-mail: khrykina1976@mail.ru

Shabanova Tatyana Leonidovna, PHD of Psychologi, docent the Department of Practical Psychology, Kozma Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University (Minin University), National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russian Federation, telephone 8 9036001371, e-mail: shabanovatl@yandex.ru

Khrykina Ekaterina Sergeevna, undergraduate, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minina (Mininsky University), Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: khrykina1976@mail.ru

19.00.07 Педагогическая психология