

ПОНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Мамонова Е.Б., Белоногова Т.А.

Статья посвящена аналитическому обзору научной психологической литературы с целью определения понятия тревожности в концепции отечественных и зарубежных авторов. Подчеркивается, что психологическое здоровье подростков является важнейшей проблемой современного общества. Рассмотрены причины и особенности возникновения тревожности, а также её влияние на развитие личности младших подростков. Отмечаются такие факторы, как нестабильность в стране, экономические и социальные потрясения, компьютерные игры, деструктивные детско-родительские взаимоотношения, адаптация к школе, проблема общения со сверстниками, неуверенность в собственном успехе. В статье дается понятие функциональной (естественной) и дисфункциональной тревожности. Озвучивается мнение исследователей, что именно дисфункциональная тревожность является одной из причин психологических проблем подросткового возраста. На основе проведенной работы делается вывод, что исследование проблемы тревожности младших подростков и разработка программ оказания психологической помощи на сегодняшний день имеют важное значение для эмоционального благополучия ребенка.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная (реактивная) тревожность, личностная тревожность, дисфункциональная тревожность, младший подростковый возраст, эмоциональное благополучие ребенка.

THE CONCEPT OF ANXIETY IN YOUNGER ADOLESCENTS FROM THE POINT OF VIEW OF DOMESTIC AND FOREIGN LITERATURE

Belonogova T.A., Mamonova E.B.

The article is devoted to an analytical review of scientific psychological literature in order to define the concept of anxiety in the concept of domestic and foreign authors. It is emphasized that the psychological health of adolescents is the most important problem of modern society. The causes and features of the occurrence of anxiety, as well as its influence on the development of the personality of younger adolescents, are considered. Factors such as instability in the country, economic and social upheaval, computer games, destructive parent-child relationships, adaptation to school, problems communicating with peers, and uncertainty about one's own success are noted. The article gives the concept of functional (natural) and dysfunctional anxiety. The opinion of researchers is voiced that dysfunctional anxiety is one of the causes of psychological problems in adolescence. Based on the work carried out, it is concluded that the study of the problem of anxiety in younger adolescents and the development of psychological assistance programs today are important for the emotional well-being of the child.

Key words: anxiety, situational (reactive) anxiety, personal anxiety, dysfunctional anxiety, early adolescence, emotional well-being of the child.

Введение

На сегодняшний день существует множество исследований, посвященные проблеме тревожности. Тревожность - индивидуальная психологическая особенность человека, которая выражается в тенденции часто испытывать страх, волнение, тревогу, находиться в постоянном напряжении в различных ситуациях. Большинство ученых склоняются к мнению, что данное психическое состояние свойственно всем людям.

Следует рассматривать функциональную (естественную) и дисфункциональную тревожность. Функциональная (естественная) тревожность необходима для оптимальной

адаптации человека к окружающей действительности. Она вполне уместна и, кроме того, обладает мобилизующим действием, способствует избегать угрожающие факторы. При дисфункциональной тревожности человек склонен переживать и волноваться по разнообразному поводу, воспринимать события в негативном свете. Именно дисфункциональная тревожность, как отмечают психологи, является одной из причин психологических проблем подросткового возраста (А.М. Прихожан, Ю.А. Зайцев, В.М. Астапов и др.) [1,4,8].

Младший подростковый возраст (10 - 12 лет) является одним из сложнейших этапов развития ребенка, который пересекается с детством и юношеством. В этом возрасте у детей формируется характер, самооценка, нормы поведения, чувство взрослости и стремление к самостоятельности. Л.С. Выготский в свое время утверждал: "Этот период характеризуется величайшим конфликтом со средой. Он сопровождается внешними и внутренними потрясениями и часто является источником дальнейших заболеваний и расстройств организма, которые остаются на всю жизнь" [2, с. 247]. Чрезмерная тревожность негативно сказывается на умственных и психических процессах ребенка, нередко приводит к переутомлению и снижению работоспособности, к различным душевным расстройствам и переживаниям.

Огромный вклад в изучение проблемы тревожности внесли такие российские и зарубежные психологи, как Л.С. Выготский, Ю.А. Зайцев, А.М. Прихожан, И.А. Мусина, В.М. Астапов, Ю.Л. Ханин, З. Фрейд, К. Хорни, М. Селигман, Р. Кэттел, Ч. Спилбергер, Э. Эриксон и другие ученые.

Материалы и методы

Анализ и обобщение теоретических данных, представленных в учебной литературе и научных статьях российских и зарубежных авторов, описание результатов исследования.

Результаты исследования

Психологическое здоровье подростков является важнейшей проблемой современного общества. Младший подростковый возраст - это один из самых сложных периодов, который влияет на всю дальнейшую жизнь человека. Именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие и изменение эмоционального состояния. Дети в большей степени уязвимы, нежели взрослые. Они по-своему воспринимают окружающий мир, не всегда понимают свои эмоции, которые подталкивают их действовать деструктивно, часто не могут выразить словами что их беспокоит. Появление тревожности во младшем подростковом возрасте может ярко отразиться на более поздних возрастных этапах, где справиться с ней будет гораздо сложнее [1,4]. Поэтому исследование проблемы тревожности

младших подростков и разработка программ оказания психологической помощи имеют важное значение для эмоционального благополучия ребенка.

В психологии понятие тревожности формулируется по-разному. Р.С. Немов говорит нам, что "тревожность - свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях" [6, с. 681]. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков пишут, что "тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения" [11, с. 386]. И.П. Подласый утверждает, что "тревожность как состояние наступает тогда, когда ребенок переживает событие, которое он не может ни понять, ни предвидеть" [10, с. 94]. А.М. Прихожан формулирует понятие тревожности, как "переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности" [9, с. 4].

Н.В. Скрынникова при изучении данного эмоционального состояния в статье "Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте" акцентирует внимание на психоаналитическом и психодинамическом направлениях. Зигмунд Фрейд и Мелани Кляйн, приверженцы течения, говорят о том, что "тревожность - это осознанное переживание, с которым связано наличие навыка обращаться с опасностью путем борьбы или избегания" [12, с. 135]. По мнению большинства ученых именно Зигмунд Фрейд впервые рассмотрел тревожность как психологическую проблему и представил свою классификацию, разделив ее на три вида:

1. реальную (обусловленную объективными, действующими факторами внешней среды)
2. невротическую (интуитивную, неопределяемую опасность)
3. моральную (исходящую от внутренних норм поведения, моральных запретов)

Невротическая тревожность отличается от реальной, как считал Фрейд, тем, что в первом случае опасность является внутренней и сознательно не признаётся человеком [9].

Моральная тревожность обусловлена конфликтом Эго и Супер-Эго.

Э. Эриксон - психоаналитик, автор теории развития личности, последователь З. Фрейда, определил стадию "инициатива - чувство вины", соответствующий возрасту 3-6 лет, где ребенок активно познает окружающий мир и взаимодействует с ним. С точки зрения Эриксона, если в этот период контролирующие и наказывающие родители строго ограничивают свободу выбора своего ребенка, этим вызывают у него сильное чувство вины. Как итог - младшие подростки становятся неуверенными, скованными и испытывают чрезмерную тревогу [14].

Неофрейдисты утверждали, что формирование тревожности у ребенка связано с социальной средой (К. Хорни, Э. Фромм). К. Хорни представила свою точку зрения на проблему тревожности в социокультурной теории личности. Согласно ей, интенсивность реакций на потенциальную опасность определяется субъективным восприятием отклонений межличностных отношений. Угроза может быть невидимой. В своем научном труде «Невротическая личность нашего времени» Карен Хорни признает что "проявление силы тревоги имеет прямо пропорциональную зависимость от того, каким смыслом наделяется проблемная ситуация" [13, с. 6]. Эрих Фромм считал, что основной причиной тревожности является чувство отчужденности, из-за этого человек оказывается беспомощным в борьбе с природой и обществом.

Приверженцы когнитивно-поведенческого направления (Дж. Вольпе, И. Сарасон, Д. Тейлор, Д. Уотсон) утверждают, что с тревожностью достаточно тяжело справиться, потому как она очень быстро приобретает прочные, фиксированные характеристики [12].

Выдающийся вклад в изучении тревожности внес американский психолог - Чарльз Спилбергер. Согласно его концепции, нужно выделять ситуативную или реактивную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность - это такое психическое состояние, которое может быть обусловлено некой объективной угрозой и возникает как эмоциональная реакция на стресс, по интенсивности и динамичности во времени может быть разным. Личностная тревожность является устойчивой характеристикой человека и проявляется тем, что любая жизненная ситуация воспринимается им как угрожающая его самооценке и рассматривается в негативном ключе. Она характеризуется страхом, неопределенным ощущением угрозы, эмоциональными и невротическими срывами, психосоматическими заболеваниями, непрерывной готовностью воспринимать любую ситуацию как стрессовую и опасную [15]. К. Изард рекомендует родителям научить своих детей справляться со страхом и укреплять способности противостоять негативным факторам. Он считает, что именно эта эмоция влияет на проявление тревожности [5].

Проблематика тревожности у детей всегда интересовала психологов не только в других странах, но и в России. Исследования, проведенные за многие годы, позволили получить бесценные знания в изучении этой темы, создать практическую и теоретическую базу. Здесь важно отметить таких ученых, как Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, В.Н. Астапов, В.В. Суворова, В.С. Мухина, И.М. Никольская, М.М. Буянов. На сегодняшний день, когда мы наблюдаем кардинальные преобразования в развитии науки и техники, в период стремительных изменений экономических и социальных условий в жизни российского общества, возникает необходимость более углубленно изучить понятие тревожности.

Анна Михайловна Прихожан, выдающийся ученый - психолог, в своих исследованиях говорит о ней, как о «центральной проблеме цивилизации» [9]. Она утверждает, что если тревожность у ребенка соответствует нормальному (оптимальному) уровню, это дает ему способность адаптироваться к реальному миру и объективно оценивать любую жизненную ситуацию. В противном случае, если дисфункциональная тревожность достигает устойчивого параметра, мы можем наблюдать у ребенка нарушение коммуникативного и социального развития. В таком состоянии младшие подростки испытывают внутреннюю пустоту, некий вакуум, возникает «глубинная тревога», он не может ориентироваться в будущем [13]. Л.И. Божович, автор оригинальной концепции личности, последователь Л.С. Выготского, придерживается мнения, что такая тревожность способна затруднять личностное развитие ребенка [7].

Глобальные экономические и политические проблемы в стране, социальная нестабильность в обществе влияют на эмоциональное состояние и усугубляют чрезмерную тревожность не только у взрослых, но и у детей [13]. Сложно доверять миру, если повсюду транслируют, что он небезопасен. Это вызывает повышение реактивной тревожности. Дети становятся мнительными, боязливыми, замыкаются в себе. В результате психика подростка не выдерживает.

Компьютерные игры и социальные сети также негативно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка. Подобные развлечения не формируют волю и мотивацию к саморазвитию и обучению, а лишь становятся причиной того, что подростки воспринимают окружающую действительность как угрожающую, что также приводит к повышению уровня тревожности [13].

Повышенная тревожность свойственна всем возрастным периодам. Многие ученые в своих исследованиях подчеркивают, что если ее формирование произошло в юном возрасте, то в будущем существует риск возникновения психических расстройств становления личности. В этом случае недостаточно исследовать только причины появления тревожности, но также очень важным моментом является рассмотрение её особенностей и создание программ психологической поддержки младшим подросткам.

Психологи (А.И.Захаров, И.А. Сихорский, И.М. Балинский) придерживаются мнения, что семья оказывает большое влияние на формирование психоэмоционального состояния детей [3]. Родители способны любить, заботиться, оберегать своего ребенка и вместе с тем могут нанести ему непоправимый вред. Они часто не понимают внутренние переживания своих детей. По мнению Е.М. Волковой, по тому, как к ребенку относятся родители, можно предугадать каким он вырастит [3]. Если они предъявляют к нему завышенные требования, это приводит к развитию дисфункциональной тревожности. Многие папы и мамы хотят,

чтобы сын или дочь соответствовали их ожиданиям, были самыми лучшими и успешными, несмотря ни на что всегда добивались высоких результатов. По мере взросления подросток осознает, что не способен соответствовать родительским стандартам, начинает тревожиться, а это приводит к неуверенности в себе и низкой самооценке. Причинами чрезмерной тревожности также смело можно назвать адаптацию к школе, проблему общения со сверстниками, депрессивные расстройства и другие негативные факторы.

В настоящее время учеными - психологами продолжаются исследования тревожности младших подростков, потому как эта психологическая особенность оказывает негативное влияние на развитие гармоничной личности ребенка. Это позволит разработать и успешно реализовать оптимальную программу оказания эффективной психологической помощи детям в целях поддержания их стабильного эмоционального благополучия.

Обсуждения и заключения

Анализ учебной литературы, научных статей российских и зарубежных авторов, посвященных тревожности младших подростков, позволяет нам сделать вывод о серьезности этой проблемы, дает возможность изучить понятие тревожности с точки зрения выдающихся психологов, понять причины ее возникновения. К ним можно отнести адаптацию подростков в школе, проблему общения со сверстниками, деструктивные отношения с родителями, экономические, политические и социальные факторы. Проанализировав мнения выдающихся психологов, с уверенностью можно согласиться, что именно в детстве тревожность берет свое начало. Как правило, дети тревожных родителей любую сложную ситуацию способны воспринимать как угрожающую. Это происходит потому, что взрослые, сами не осознавая этого, создают напряженную среду, в которой дети не чувствуют себя в безопасности. Это отрицательно сказывается на эмоциональном благополучии подростка. Проанализировав научную литературу, можно согласиться с высказываниями известных психологов, утверждавших, что дисфункциональная тревожность негативно влияет на умственное и психическое развитие детей, приводит к переутомлению и стрессу, может стать причиной психических и психосоматических заболеваний. Именно поэтому исследование проблемы тревожности младших подростков и разработка программ оказания психологической помощи на сегодняшний день имеют очень важное значение для эмоционального благополучия ребенка.

Список использованных источников

1. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2008. 160 с.
2. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991.
3. Зайцева Д.А., Кожевникова Т.А. Проявление тревожности у детей как проблема исследования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и

- социум» – 2021. – № XVIII // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-trevozhnosti-u-detej-kak-problema-issledovaniya> (Дата обращения: 27.11.2023)
4. Зайцев Ю. А., Хван А. А., Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция) / Ю. А. Зайцев, А. А. Хван. Кемерово, 2006. 112 с. // URL: <https://www.calameo.com/read/0045343053fcf58e2b5db> (Дата обращения: 19.11.2023)
5. Изард К. Психология эмоций. Москва, 1999. 460 с.
6. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
7. Никитина А.А., Разумова В.В. Факторы возникновения и развития тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1 // URL: <https://s.esrae.ru/psykaf417/pdf/2022/1/342.pdf> (Дата обращения: 19.11.2023)
8. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – СПб. : Питер, 2007, 192 с.
9. 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.
10. Подласый И.П. Курс лекций по коррекционной педагогике: учеб. пособ. для студентов сред. спец. учеб. заведений. М.: Владос, 2002. 349 с.
11. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, П86 Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика-Пресс, 1999. 440 с.: ил.
12. Скрынникова Н.В. Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2021. Том.4 № 1. с. 134-142 // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnaya-trevozhnost-i-ee-proyavlenie-v-mladshem-podrostkovom-vovraste/viewer> (Дата обращения: 19.11.2023)
13. Шабанова Т.Л., Хрыкина Е.С. Аналитический обзор литературы по проблеме тревожности у детей старшего подросткового периода // Нижегородский психологический альманах. 2022. № 1 // URL: <https://s.esrae.ru/psykaf417/pdf/2022/1/353.pdf> (Дата обращения: 19.11.2023)
14. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.
15. Шкала тревоги Спилбергера // URL: <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=250&pubid=ra-4ecb8dac2b978ba4> (Дата обращения: 24.11.2023)
-

Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО НГПУ им. К.Минина, тел. 89107955615, email: meb800@mail.ru

Белоногова Татьяна Аркадьевна, магистрант, НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: tabelonogova@gmail.com

Mamonova Elena Borisovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor NSPU named after K.Minin”, tel. 89107955615, email: meb800@mail.ru

Belonogova Tatyana Arkadyevna, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: tabelonogova@gmail.com

5.3.7. Возрастная психология

7 стр.