

Тревожность в подростковом возрасте

Тревога – комплекс эмоциональных, когнитивных, поведенческих реакций, возникающих при воздействии стрессоров: определенных ситуаций, межличностных контактов, внутренних сигналов организма, прошлого опыта. Периодическое или постоянное чувство тревоги называется тревожностью.



Повышенная тревожность подростков – психологическая особенность, характеризующаяся склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций. Может проявляться чрезмерной привязанностью к матери, возбудимостью, гиперактивностью, подавленностью, замкнутостью, застенчивостью, страхами, нарушениями сна, аппетита. Диагностируется с помощью клинических (опрос, осмотр) и психологических (тесты, опросники) методик.

Причины повышенной тревожности

Тревожность развивается как результат воздействия внутренних и внешних факторов. Преобладание тех или иных причин определяется возрастом. Выделяют четыре большие группы обстоятельств, способствующих возникновению данной патологии.

Эмоциональный опыт. Актуальная повышенная тревожность поддерживается эмоциями, которые вызываются воспоминаниями о пережитом событии. Боязнь повтора требует постоянного контроля ситуации, самоконтроля. Неспособность управлять обстоятельствами провоцирует тревогу, порождает новый негативный опыт, который становится дополнительным источником беспокойства.

Личностные особенности. Источниками постоянной тревоги являются внутриличностные конфликты. Актуализация происходит при формировании противоречия между идеальным и реальным образом Я. Тревожности подвержены ранимые, обидчивые, предрасположенные к запоминанию негативного опыта дети, подростки.

Семейное воспитание. Диапазон искаженных стилей воспитания, способных сформировать повышенную тревожность, очень широк. Напряжение, беспокойство развиваются на базе противоречивых, завышенных родительских требований, их

несоответствия требованиям педагогов, негативного отношения, положения зависимости, подчинения. Причиной может стать тревожность родителей, компенсируемая гиперопекой, ограничением свободы ребенка.

Влияние школы. Учебная тревожность начинает формироваться у детей дошкольного возраста. Развитию эмоциональной напряженности способствует стиль работы воспитателя, завышенные требования, сравнение детей между собой. Начало школьного обучения является стрессом для ребенка. Новая среда, правила, нормы, отношения становятся источником неопределенности, тревоги. Эмоциональное расстройство закрепляется при больших учебных нагрузках, сложностях освоения учебной программы, наказаниях родителей за плохие оценки, негативном отношении одноклассников.

У подростков развивается тревога по поводу и нормы развития, это связано, прежде всего, с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием, и его задержкой. Осознание соматических изменений и их включение в схему тела - одна из важнейших проблем периода полового созревания. Подростки отмечают также социальную реакцию на изменение их физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку, презрение) и включают ее в представление о себе. Негативная социальная реакция формирует у подростка низкую самооценку, неуверенность в себе, скованность в общении и снижение чувства собственной значимости. Актуальным становится, как отмечает Х. Ремшмидт, сравнение себя со сверстниками. Поскольку диапазон нормальной изменчивости остается неизвестным, это может вызвать тревожность и привести к острым конфликтам или депрессивному состоянию, к хроническим неврозам. Обостряют ситуацию и преждевременное половое созревание, и задержка развития. Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, испытывают беспокойство. Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания - и тоже в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные сдвиги ими почти не ощущаются. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для

подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей; у них практически постоянна усиленная секреция желез коры надпочечников, обычно вызывающая мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжелых, стрессовых ситуациях.

*Материал подготовила Павлова Яна,
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р. Борский
на основе материала из сети Интернет*

