

Формы и причины возникновения тревоги в юношеском возрасте

Суннатулло Толибов

М.Н.Усманова

Бухарский государственный университет

Аннотация: целью данной статьи является выявление причин и характеристик тревожных состояний личности в юношеском возрасте. В статье дан краткий аналитический обзор теоретических воззрений зарубежных и отечественных психологов на проблему причин и особенностей тревожных состояний личности, а также выявлены основные причины и особенности тревожности, характерные для юношеского возраста.

Ключевые слова: тревожность, причины тревожности, юношеский возраст

Forms and causes of anxiety in adolescence

Sunnatullo Tolibov

M.N.Usmanova

Bukhara State University

Abstract: The purpose of this article is to identify the causes and characteristics of anxious states of a person in adolescence. The article provides a brief analytical review of the theoretical views of foreign and domestic psychologists on the problem of the causes and characteristics of anxiety states of a person, and also identifies the main causes and features of anxiety characteristic of adolescence.

Keywords: anxiety, causes of anxiety, adolescence

Тревожность человека является одним из самых интригующих феноменов в психологической науке. Несмотря на изученность многих аспектов данной темы, интерес к ней не угасает. Изучение тревожности на разных этапах развития личности важно, как для раскрытия сути данного явления, так и для понимания возрастных закономерностей развития эмоциональной сферы человека. Особую остроту приобретает изучение изменений, происходящих в эмоциональной сфере в подростковом и в юношеском возрасте, тревожности в частности. Поскольку в эти возрастные периоды происходят сильные социальные катаклизмы, которые проявляются в их сознании.

В психологической литературе существует большое количество подходов к изучению тревожности, рассмотрение которых в задачи данной статьи не входит. Однако, обобщая теоретические воззрения на проблему тревожности, можно сделать вывод, что под тревожностью в психологии понимается индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Проблема причин возникновения тревожности является одним из наиболее важных и сложных вопросов в изучении этого свойства личности. При выделении причин тревожности мнения авторов расходятся. Одни исследователи считают источником тревоги особенности нервной системы и повторяющиеся стрессовые ситуации (Ч.Д.Спилбергер, Ю.Л.Ханин, Б.Н.Филипс, Н.Г.Мартин), трудности и нарушения при межличностном общении (К.Хорни, Г.С.Саливан), наличие внутриличностных конфликтов (К.Роджерс, В.Н.Мясищев) [4]. Повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов [1]. Иначе, тревожность может быть обусловлена влиянием множества факторов, на что указывал еще Левитов. Среди них выделяют такие, как: вероятная неспособность субъекта реализовать значимые устремления в будущем [2], угроза престижу самооценки в ситуации межличностных отношений, расхождение между самооценкой и оценкой окружающих [6].

Многие исследователи (Л.С.Выготский, В.С.Мерлин, И.П.Павлов, Я.Рейковский, И.М.Сеченов, Я.Стреляу) видели основные причины возникновения тревожности в физиологических нарушениях организма, например, в нарушениях процессов регуляции функционального состояния мозга, генетических предпосылках в виде слабости нервных процессов [7].

Обращаясь к причинам возникновения тревожности в юношеском возрасте, стоит сказать, что данный возрастной период в психологической литературе принято считать этапом больших социальных и психологических изменений.

В период студенчества изменяется структура социальных ролей, повышается автономность, растет ответственность за свое будущее, стремительно изменяется образ жизни [3]. Причины тревожных состояний во всех сферах жизнедеятельности юношей, на современном этапе мало изучены, поэтому в данной работе в большей мере будут рассматриваться тревожные состояния личности в юношеском возрасте в процессе профессионального становления. Все тревожные юноши отличаются определенными социальными ценностями и стереотипами, способствующими росту отрицательных эмоций. У части юношей представлен своеобразный культ успеха, достижений и

благополучия ей культивируемый обществом, средствами массовой информации, референтной группой. Если юноша недостаточно соответствует этим требованиям, то это способствует формированию у него негативного отношения к себе и возникновению внутреннего конфликта личности, сопровождаемого возрастанием тревожности. Состояние тревожности тесно связано с состоянием фрустрации, которое, в свою очередь, во многом зависит от невозможности осуществить выдвигаемые обществом нормы, ценности и идеалы. Согласно предположению Ю.А.Зайцева, ключевым фактором возникновения адекватной или неадекватной тревожности в юношеском возрасте является неминуемое столкновение с будущим, определение себя и своего места в быстро меняющемся мире. Также Ю.А.Зайцев считает, что окружающие взрослые и родители ориентируют его на достижение высоких результатов, не учитывая способности и возможности [6]. Тревожность влияет на психические процессы. Особое влияние оказывает на эмоциональную сферу, пропадает жизнерадостность, появляется постоянное чувство раздражения и злости. В юношеском возрасте развивается пессимистическая позиция, неуверенность в своих силах. Чувство тревожности усиливает неуверенность в себе, негативно влияет на настойчивость, любознательность на познавательную активность. Одним из частых проявлений тревожности в юношеском возрасте является апатия, вялость, безынициативность.

Исследователи отмечают, что у студентов вузов наблюдается наибольшее количество стрессов по сравнению с другими периодами жизни. Это касается как глобальных жизненных изменений (выбор профессиональной деятельности, вступление, в брак, рождение ребенка, устройство на работу), так и повседневных стрессов (конфликтов, нехватки времени) [3]. Самостоятельным источником стресса и тревоги в данный период времени у большинства юношей является учебная деятельность. Для будущего специалиста ключевую роль играет период обучения в высшем учебном заведении. Чем выше достигнутые в этот период результаты, тем больше шансов получить в последующем престижную работу и достигнуть успеха в карьере. В связи с этим роль успешного выполнения различных проверочных работ в процессе обучения сильно возрастает. Причем провал на экзамене или зачете, может лишить студента, возможности реализовать свои устремление. Именно это делает экзамены и другие формы контроля знаний источником стресса и тревоги. В зарубежной психологической литературе существует огромное количество исследований, посвященных стрессу во время испытаний и тревоге как его проявлению. Это явление получило название оценочной тревожности. Оценочная тревожность - склонность индивида испытывать тревогу или страх при подготовке, во время или после испытаний, связанных с оценкой умений

интеллектуальных или физических способностей. Такого рода тревожность появляется при обнаружении в ситуации любых признаков, напоминающих об оценивании.

Выделяют два компонента оценочной тревожности: когнитивный и эмоциональный. *Когнитивный* компонент описывает мыслительные процессы, связанные с переживанием относительно своих способностей.

Эмоциональный компонент связан с физическим ощущением беспокойства. В процессе учебной деятельности в высшем учебном заведении, проявление ситуативной и личностной тревожности неодинаково на разных курсах. В исследовании, проведенном Т.М.Масловой, была выявлена следующая динамика: на первом курсе преобладает высокий уровень ситуативной тревожности и низкий уровень личностной тревожности. Причинами данной тенденции могут выступать смена социального окружения и статуса, переход в новое социальное сообщество - профессиональное. Незнакомая обстановка, преподаватели, сокурсники - все это повышает тревожность и неуверенность студента.

При этом тревожность как личностное качество, у первокурсников не выявлена, то есть уровень личностной тревожности не выражен. К третьему курсу студенты уже полностью адаптируются к своему статусу и социальной ситуации, в которой происходит их жизнедеятельность. Поэтому ситуация обучения не вызывает особой тревоги, все события для них знакомы и предсказуемы, уровень ситуационной тревожности у них снижен. Ситуация меняется к концу обучения, когда происходит следующий этап личностного и профессионального самоопределения: студенты скоро станут «молодыми специалистами» и им необходимо будет искать работу адаптироваться к новым социальным условиям. Тревога перед будущим, неизвестность и неопределенность приводят к тому, что уровень ситуативной тревожности повышается достаточно существенно. Личностная тревожность также возрастает, поскольку происходит окончательное формирование «Я-концепции» [5].

Итак, ситуативная тревожность в процессе профессионального становления имеет следующий характер: отмечается высокий уровень ситуативной тревожности в начале и в конце обучения, в то время как в середине обучения уровень ситуативной тревожности снижен. Уровень личностной тревожности в начале и середине обучения снижен, однако к концу обучения уровень личностно тревожности достаточно выражен.

Использованная литература

1. Усманова, М. Н., Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль: электронный периодический журнал, (10), 23-32.
2. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.
3. Усманова, М. Н. (2021). Приоритетность интегрирования и сближения технологий организации и методов дистанционного обучения в условиях коронавируса. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПІДРУЧНИКА ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ, 108.
4. Усманова, М. Н. (2017). Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте. In Психология XXI столетия (pp. 407-411).
5. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование; история развития и современное состояние.
6. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль, (6).
7. Усманова, М. Н. (2020). Подход к решению проблем по обеспечению безопасности дорожного движения.
8. Усманова, М. Н. (2016). СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (на примере преподавания психологии). In ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (pp. 269-271).
9. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Мадрахимова, З. (2014). Симптомы синдрома эмоционального выгорания. Вестник интегративной психологии, (12), 216-219.
10. Бафаев, М. М., & Усманова, М. Н. (2014). Экспериментальное исследование влияние эмоционального выгорания на деятельность педагога. PSIXOLOGIYA, (3), 53.
11. Усманова, М. Н., & Бафаев, М. М. (2012). Внедрение современных технологий в образовании как фактор повышения качества образовательного процесса. Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (4), 43-48.
12. Усманова, М. Н. (2022). Социально психологические аспекты профессиональной карьеры. Science and Education, 3(4), 1702-1709.
13. Усманова, М. Н. (2021). ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. "XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 250.
14. Усманова, М. Н. (2021). Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога. Psixologiya, (4), 15.

15. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование. Ташкент:" Адолат.
16. Пиркина, В. Г. (2023). Взаимосвязь копинг-механизмов и индивидуально-психологических особенностей личности у обучающихся подросткового возраста. In Молодой исследователь: от идеи к проекту (pp. 424-426).
17. Бешимова, М. О., & Усманова, М. Н. (2023). Роль мотивации в жизни людей. *Science and Education*, 4(9), 358-364.
18. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. *Science and Education*, 3(2), 1045-1053.
19. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. *Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal*, 3(3), 79-84.
20. Axmadov, N., & Ostanov, S. (2021). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).
21. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидов в детском и подростковом возрасте. Рекомендовано к печати Ученым советом Института психологии имени ГС Костюка НАПН Украины (Протокол № 14 от 28 декабря 2020), 14.
22. Axmadov, N. R. (2022). Dezagaptatsiya va uning o'smir xulqida na'moyon bo'lishi. *Science and Education*, 3(3), 389-395.
23. Ахмадов, Н. Р. (2021). Суицидальное поведение подростков. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 13-15.
24. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидального поведения. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 60-62.
25. Ахмадов, Н. Р. (2021). Подростковый суицид. причины и профилактика. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 30-34.
26. Nazir, A. (2022, February). Socio-psychological characteristics of the rehabilitation of disadapted adolescents. In *Integration Conference on Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes* (pp. 377-380).
27. Ахмадов, Н. Р. (2019). Причины суицида среди подростков. *Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов)*, 60-63.
28. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. *Science and Education*, 3(4), 1271-1277.
29. Axmadov, N. R., & Roziqova, M. F. (2022). Oilaviy ajrimlar ularning sabablari, ajrimlarning oldini olishning psixologik mexanimzlari. *Science and Education*, 3(4), 760-764.

30. Ахмадов, Н. Р. Ўсмирлар орасида суицид ҳолатларининг содир этилишининг сабаблари.“. Innovatsion yondashuvlar asosida milliy ta’lim tizimini takomillashtirish” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to‘plami.

31. Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. Психология XXI столетия. In Сб. научных статей по материалам международной конференции (pp. 127-131).

32. Ахмадов, Н. (2022). ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ: ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 11(11).

33. Ахмадов, Н. (2022). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАБОТА С ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 10(10).