

Секция «Современные проблемы психологии (подсекция для школьников)»

## **Профилактика тревожных расстройств в контексте профессионального педагогического образования**

**Научный руководитель – Элькинд Григорий Витальевич**

***Якубовская Алина Руслановна***

*Абитуриент*

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

*E-mail: alina.yakubovskaya@bk.ru*

В современной психологии проблема тревоги имеет значимое место. Концепция меняющегося мира и социальной нестабильности стала причиной нарастания эмоционального напряжения, что в свою очередь трансформировалось в своеобразную эпидемию тревожных расстройств.

В тоже время, наиболее остро на себе данное эмоциональное давление ощущают представители гуманитарных направлений подготовки, в частности педагоги, так как сфера их деятельности максимально связана с личностными взаимодействиями, которые являются сами по себе более стрессовыми.

Важно отметить, что зачастую под тревожным расстройством понимается развитие навязчивых мыслей, воспоминаний, фантазий, движений и действий, а также разными страхами. Наиболее опасным из данной категории, является обсессивно-компульсивное расстройство. Распространённость данного заболевания составляет примерно от 1 до 2% населения. Достаточно часто ОКР встречается среди детей и подростков, что влияет на их ежедневную жизнь: проблемы в поведении, в семье, в учёбе, в общении и т.д. Обсессии у детей представляют собой нежелательные повторяющиеся или навязчивые мысли. Под компульсиями понимают ненужные повторяющиеся действия или умственные занятия, например, счет. У детей и подростков сопротивление обсессиям и компульсиям присутствует не всегда. Как правило, они стараются скрыть симптомы от ближайших родственников и близких людей, а также от врачей, потому что бояться, что окружающим их симптомы покажутся странными, ненормальными.

Основой расстройства является предрасположенность к развитию тревоги. При отсутствии терапии, обсессивно-компульсивное расстройство осложняется тревожно-депрессивными проявлениями. Нарастание фобий, усиление компульсий приводит к изоляции, социальной дезадаптации. В тяжелых случаях ребёнок не может выйти на улицу (боязнь загрязнений, общения, открытого пространства), заниматься ежедневными делами, появляются мысли о самоубийстве, причинении себе вреда.

Исходя из вышесказанного, нами была сформирована цель нашей работы, а именно выявление факторов риска способствующих усилению тревожных качеств личности, а также выявить основные ресурсы, которые будут способствовать преодолению негативных черт.

В качестве методов исследования, нами использовался:

1. Цветовой тест отношений
2. Шкала толерантности к неопределенности, IAS (Баднер)
3. Шкала проявлений тревоги Тейлор, TMAS

Исходя из результатов диагностики нами была разработана система профилактических занятий, которая была апробирована на выпускных группах ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж».