

Секция «Тенденции прикладных исследований психологии личности»

Преодоление тревожности в подростковом возрасте.

Благовская Инна Сергеевна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный университет, Институт дополнительного образования,

Ульяновск, Россия

E-mail: blagoinn.4@mail.ru

Актуальность:

Проявление тревожности в подростковом возрасте - актуальная проблема, требующая внимания и понимания со стороны общества и специалистов. Современные подростки сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, такими как школьные проблемы, социальное давление, семейные конфликты, а также воздействие цифровых технологий и социальных сетей. Тревожность у подростков может проявляться в виде беспокойства, нервозности, панических атак, соматических симптомов (головные боли, боли в животе и пр.), ухудшения успеваемости в школе и отношений с окружающими. Длительное состояние тревоги может привести к таким серьезным последствиям, как депрессия, психические расстройства, алкогольная и наркотическая зависимость. Важно обращать внимание на проявления тревоги у подростков и оказывать им необходимую поддержку и помощь. Психологическая поддержка, семейная терапия, различные техники релаксации и саморегуляции могут помочь подросткам справиться с тревогой и развить навыки эмоциональной устойчивости. Также важно создать для подростков благоприятную среду для общения и выражения своих чувств и эмоций, чтобы они чувствовали поддержку и понимание.

Исследование на тему "Преодоление тревожности в подростковом возрасте" может затрагивать различные аспекты тревожности у подростков. В рамках исследования могут быть изучены следующие вопросы:

- 1) Факторы, способствующие развитию тревожности у подростков: школьные нагрузки, социальное окружение, семейные конфликты, цифровые технологии и др.
- 2) Психологические и физиологические проявления тревожности у подростков и их влияние на поведение и эмоциональное состояние.
- 3) Роль семьи, школы и общества в помощи подросткам с тревожностью: создание благоприятной среды, поддержка со стороны близких и учителей, профилактические меры.
- 4) Последствия необработанной тревожности у подростков и возможные пути предотвращения серьезных последствий.

Теоретические работы

И.В.Старшина «Феномен подростковой тревожности»; Артюхова Т.Ю., Басалаева Н.В. «Тревожность современных подростков»; Е.А.Корабельникова «Тревожные расстройства у подростков».

Цель:

Цель исследования - выявить эффективные методы и программы преодоления тревожности у подростков с целью разработки рекомендаций для практического применения в области психологической помощи и поддержки подростков с высоким уровнем тревожности. А также улучшить качество жизни подростков, повысить их психологическое благополучие и помочь им преодолеть тревожность, что в долгосрочной перспективе может способствовать их здоровому развитию и успешной адаптации в обществе.

Задачи:

- 1) Изучение факторов, способствующих развитию тревожности у подростков.
- 2) Анализ психологических и физиологических проявлений тревожности у подростков.
- 3) Определение эффективных методов работы с тревожностью у подростков.
- 4) Исследование роли семьи, школы и общества в помощи подросткам с тревожностью.
- 5) Оценка последствий необработанной тревожности у подростков.
- 6) Разработка программ и рекомендаций по преодолению тревожности у подростков.
- 7) Проведение обзора литературы и анализ существующих исследований в данной области.
- 8) Проведение эмпирического исследования с целью выявления эффективных практик преодоления тревожности у подростков.
- 9) Проведение интервью с психологами, педагогами, родителями и подростками для получения разносторонней информации о проблеме тревожности.
- 10) Популяризация результатов исследования среди специалистов, общественности и родителей для повышения осведомленности о проблеме и методах ее решения.

Гипотеза:

Системный подход к работе с подростковой тревожностью, включающий комплексные меры на уровне семьи, школы и общества, способствует эффективному преодолению подростковой тревожности и улучшению их психологического благополучия.

Программа исследования:

Методики А.М.Прихожан Тест личностной тревожности для подростков и Спилберг-Ханин Шкала самооценки уровня тревожности.

Выборка: испытуемые в возрасте 16-17 лет

Перспективы дальнейшего исследования

- 1) Изучение влияния различных факторов семейной среды на уровень тревожности у подростков, таких как стиль воспитания, качество семейных отношений, наличие дружеской поддержки.
- 2) Анализ эффективности различных методов психологической поддержки и помощи подросткам с высоким уровнем тревожности, включая когнитивно-поведенческую терапию, групповую терапию, искусствоведческую терапию и другие подходы.
- 3) Исследование роли школьной среды в формировании тревожности у подростков и разработка программ профилактики тревожности в школах.
- 4) Оценка эффективности программ обучения и тренингов по управлению стрессом и тревожностью для подростков.