

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ВИНИКНЕННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ В СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Актуальність проблеми. Тривога в старшому підлітковому віці залишається центральним переживанням. Підлітки постійно перебувають в стані напруги в силу низки особистісних причин. Це є період колосальних зовнішніх і внутрішніх змін які потребують часу на те, щоб до них адаптуватися і виробити ефективні способи поведінки. В цей період підлітки гостро потребують підтримки і розуміння з боку батьків, які можуть допомогти полегшити протікання внутрішніх переживань і сприяти формуванню гармонійної особистості. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. Особливо гострою проблема тривожності є для дітей підліткового віку. Підлітки турбуються з приводу своєї зовнішності, з приводу проблем у школі, взаємин з батьками, вчителями, однолітками. Тривале відчуття напруги, призводить до зниження внутрішнього ресурсу і появи психосоматичних порушень.

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Увагу до проблеми тривожності приділяло багато науковців про що свідчать численні дослідження, які здійснили українські, російські та зарубіжні вчені: Ф.Є.Василіук, О.І.Захаров, І.В.Імедадзе, М.Д.Левітов, О.В.Новікова, Ю.Л.Ханін, С.Ю.Алашеев, Є.П.Ільїн, О.В.Казаннікова, Є.М.Калюжна, Л.М.Костіна, В.М.Крайнюк, Д.О.Леонтєєв, Є.К.Лютова, Я.М.Омельченко, Г.М.Прихожан, С.О.Ставицька, О.О.Халік, Н.Ф.Шевченко, В.І.Юрченко, Д.Айке, К.Ізард, Р.Мей, О.Ранк, Ч.Рікфорт, Г.Салліван, З.Фройд, К.Хорні та інші.

Мета статті полягає у теоретичному дослідженні особливостей розвитку тривожності у старшому підлітковому віці, які сприяють появі психосоматичних порушень.

Виклад основного матеріалу. Поняття тривожності передбачає переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям можливої небезпеки. У психологічній літературі можна зустріти різні визначення поняття «тривога», хоча більшість досліджень сходяться у визнанні необхідності його диференціювати – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміку. На думку А.В. Петровського «тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми» [4, с. 98].

А.М. Прихожан зазначає, що тривожність – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Тривожність – це стійке особистісне утворення, яке зберігається протягом досить тривалого періоду часу» [5, с.134]. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості, або темпераменту. А.М. Прихожан виділяє види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних з процесом навчання – шкільна тривожність, з уявленнями про себе – самооцінювана тривожність, із спілкуванням – міжособистісна тривожність [6, с. 86].

Загалом, тривога є станом, який диференціюють досить широко, а в поодиноких випадках і неоднозначно. Проте практично всі погоджуються з таким умовним її розподілом, як патологічна тривога та тривога-стан. Суттєва відмінність патологічної тривоги від тривоги – стану – це наявність об'єктивних факторів її виникнення та здатність особистості, навіть під впливом тривоги, розпізнавати та об'єктивувати реальність оточуючої дійсності. Як під впливом психічного стану тривоги, так і під впливом психічного стану агресії здібності до тестування реальності особистістю, тобто констатацію нею реальних об'єктів, що її оточують, завжди порушена. Тривога патологічна покладена в основу всіх психічних симптомів психопатологічного ґенезу, а тривога як стан, що виникає внаслідок тривалості впливу негативних обставин на життя суб'єкта і призводить до стійкої ситуативної реакції, здебільшого визначається як особистісна властивість – тривожність [3, с. 671].

Вступ дитини до школи висуває нові вимоги до неї, що нерідко стає додатковим фактором виникнення відхилень в особистісному розвитку. Шкільна тривожність – це форма прояву емоційного неблагополуччя дитини, яка виражається в хвилюванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку вчителів, батьків та однолітків [2, с. 16].

Тривожність як психологічна особливість може мати різноманітні форми. На думку А.М. Прихожан, під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності. Дослідниця виділяє відкриті та закриті форми тривожності. До відкритих відносить: гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсовану тривожність; культивовану тривожність. До закритих (замаскованих) відносить так названі

«маски», в якості яких виступають: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість. Підвищена тривожність впливає на всі сфери психіки дитини: афективно-емоційну, комунікативну, морально-вольову, когнітивну.

До основних причин шкільної тривожності належать: природна нервово-психічна організацію школяра, особливості виховання, завищені вимоги батьків до дитини. У деяких дітей страхи і небажання ходити до школи викликані самою системою навчання, в тому числі несправедливою або нетактовною поведінкою вчителя. Причому серед таких дітей є школярі з різною успішністю [5, с. 185].

Зростання кількості психосоматичних порушень, які ще називають «хворобами цивілізації», пов'язано із збільшенням навантаженням на психіку людини під впливом соціального середовища, прогресу, постійної нестачі часу та потребою у значних психологічних і фізичних затратах на адаптацію до них. У такій ситуації найбільш вразливими є діти і підлітки, які виявляються найменш захищеною частиною суспільства через свою емоційну чутливість, особливо тоді, коли немає належної підтримки з боку сім'ї. [1, с. 246].

Велике значення має діяльність нервової системи, яка забезпечує злагоджену роботу всіх систем організму. Психологічне напруження виснажує нервові клітини і створює сприятливі умови для появи соматичних скарг. Мобілізаційні ресурси є вичерпними і тому довготривалий стрес робить людину вразливою до розвитку фізичного захворювання [3, с. 59].

Однією з найчастіших причин тривожності є завищені вимоги до дитини, негнучка, догматична система виховання, не враховує власну активність дитини, її інтереси, здібності і схильності. Найбільш поширена система виховання – "ти повинен бути відмінником". Виражені прояви тривоги спостерігаються у добре успішних дітей, яких відрізняють сумлінність, вимогливість до себе у поєднанні з орієнтацією на відмітки, а не на процес пізнання. Буває, що батьки орієнтують на високі, не доступні йому досягнення у спорті, мистецтві. До цієї ж області відноситься нав'язування дитині чужих інтересів. Вибір хобі повинен належати самій дитині. Примусова участь дитини у справах, які не цікавлять школяра, ставить його в ситуацію неминучого неуспіху. Особливостями поведінки тривожних дітей, є те, що вони відрізняються частими проявами занепокоєння, тривоги, а також великою кількістю страхів, причому страхи і тривога виникають у тих ситуаціях, в яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує. Тривожні діти відрізняються особливою чутливістю. Так, дитина може турбуватися: поки він в садку, раптом з мамою щось трапиться. Тривожні діти нерідко характеризуються низькою самооцінкою, у зв'язку, з чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку оточуючих [4, с. 183].

Висновки. Теоретичний аналіз літератури свідчить, що підлітки характеризуються надмірною вразливістю. Вони постійно переймаються різними дрібницями стосовно себе і тому, додаткові несприятливі зовнішні впливи спричиняють додаткові психологічні навантаження. Поява почуття тривоги є доволі типовим явищем для цього вікового періоду. Під впливом несприятливих зовнішніх обставин почуття тривоги може перерости у стійку особистісну якість. Сама по собі тривога є цілком нормальним явищем і біологічно обумовленим. Вона виконує ряд позитивних функцій для людини. Під впливом тривоги людина може активізуватися, акумулювати енергію і направити її в потрібне русло. Це є нормальна реакція людини на несприятливі ситуації. Якщо почуття тривоги постійно супроводжує людину і перетворилося на особистісну якість, то в даному випадку ця ситуація потребує певної корекції з боку психолога. Крім цього, постійне відчуття напруги призводить до загального виснаження організму і робить його вразливим до появи соматичних проблем. Тривожна людина постійно очікує несприятливого розвитку якихось подій, що мають відношення безпосередньо до неї. Навіть у досягненні успіху високо тривожна особистість сподівається на негативні наслідки – висловлювання, оціночні судження, переживання, дії з боку оточуючих.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми / Л.М. Костина. СПб.: Речь, 2003. 420 с.
2. Лебединець Н. Гігієнічна оцінка шкільної тривожності учнів як показника психологічної атмосфери навчального середовища / Н. Лебединець. Рідна школа. 2007. № 9. С. 15-18.
3. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 992 с.
4. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорілка Н.І. Психологія сім'ї: навч. посібник/МОН: НАУ друк, 2010. 270 с
5. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан. Психологическая наука и образование. 1998. № 2.
6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

Луценко І.

Науковий керівник – доц. Груць Г. М.