

ДИАГНОСТИКА ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТИ, ЕЕ КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА

Пушкарева Ольга Александровна

студент, Магнитогорский государственный технический университет им. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Руслякова Екатерина Евгеньевна

научный руководитель, Магнитогорский государственный технический университет им. Носова, РФ, г. Магнитогорск

Аннотация. Статья представляет собой обзор современных методов диагностики, коррекции и профилактики тревожности у подростков. Автор рассматривает основные причины возникновения тревожности у подростков, описывают различные подходы к диагностике этого состояния, а также предлагают эффективные методы коррекции и профилактики тревожности.

Ключевые слова: подростковая тревожность, профилактика, коррекция, диагностика, подростковый кризис, программа психологической помощи

В современном мире подростковая тревожность становится все более распространенной проблемой, требующей внимания специалистов и заботы со стороны родителей и педагогов. Подростковый возраст сопровождается множеством изменений и вызовов, которые могут стать источником тревожности и стресса для молодых людей. Поэтому важно уметь распознавать признаки тревожности у подростков, проводить своевременную диагностику, а также предлагать эффективные методы коррекции и профилактики данного состояния.

Причины возникновения тревожности у подростков могут быть разнообразными и включать в себя как внешние факторы (например, школьные проблемы, конфликты с родителями или сверстниками, переезд в новое место), так и внутренние факторы (например, низкое самооценка, перфекционизм, нарушения психического здоровья). Важно помнить, что тревожность у подростков может проявляться по-разному и иметь различные формы, от общего беспокойства до панических атак. Для диагностики подростковой тревожности существует несколько методов, которые могут помочь специалистам определить уровень тревожности и выбрать соответствующий подход к коррекции. Один из распространенных методов – использование опросников и шкал оценки тревожности, которые позволяют оценить степень выраженности симптомов тревожности у подростка. Также важную роль играет беседа с подростком и его наблюдение в различных ситуациях, чтобы выявить особенности его поведения и эмоционального состояния. Ведущими методиками в этом поле являются: «Опросник Кеттелла 16PF», «Шкала диагностики уровня школьной тревожности» Филиппа, шкала "Ситуативная тревожность" Ч. Д. Спилберг и Ю.Д. Ханин. После проведения диагностики необходимо приступить к коррекции тревожности у подростка. Одним из основных методов коррекции является психотерапия, которая может проводиться как индивидуально, так и в группе. Психотерапевт поможет подростку разобраться в своих чувствах и эмоциях, научит его эффективным стратегиям справления с тревожностью и улучшения психологического благополучия. Методы, применяемые нами на практике:

1. Арт-терапия – это метод психотерапии, использующий различные виды художественной деятельности (рисование, лепка, музыка, танец и т.д.) для выражения эмоций и переживаний. Для подростков, которые могут испытывать трудности в выражении своих чувств словами, арт-терапия может стать ценным инструментом для самовыражения и самопонимания. Через творчество подросток может выразить свои беспокойства, страхи и тревоги, что способствует осознанию и переработке эмоций.

2. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – это направление психотерапии, основанное на предположении о том, что наши мысли влияют на наши эмоции и поведение. В рамках КПТ подростку помогают осознать и изменить негативные убеждения и мышление, которые могут быть источником тревожности. Посредством работы над мыслями и поведением подросток может научиться рационально реагировать на стрессовые ситуации и управлять своими эмоциями.

3. Метод "Десенсибилизация и переработка движением глаз" (EMDR) – это метод психотерапии, который используется для обработки травматических событий и переживаний. Для тревожных подростков EMDR может помочь справиться с негативными эмоциями и воспоминаниями, связанными с прошлыми событиями или ситуациями. Путем активации двигательных механизмов глаз подросток может переработать и преодолеть негативные впечатления, что способствует снижению тревожности и улучшению психологического состояния.

Использование комбинации этих методов в программе психологической помощи для тревожных подростков позволяет создать комплексный подход к работе с тревожностью, учитывая различные аспекты ее проявления. Арт-терапия помогает выразить эмоции, КПТ направлена на изменение мышления и поведения, а метод EMDR способствует переработке травматических событий. Вместе эти методы помогают подросткам осознать и преодолеть свою тревожность, развить стратегии справления с ней и улучшить свое психологическое благополучие. Кроме того, важно обратить внимание на профилактику тревожности у подростков. Регулярное общение с родителями, поддержка со стороны близких людей, занятия спортом и другие виды физической активности, а также развитие социальных навыков и умений решать проблемы могут помочь подростку справиться с тревожностью и укрепить свое психическое здоровье.

В заключение, диагностика подростковой тревожности, ее коррекция и профилактика играют важную роль в поддержании психологического благополучия молодого поколения. Своевременное выявление и правильная коррекция тревожности у подростков помогут им успешно преодолеть трудности этого периода жизни и стать уверенными в себе и своих силах.

Список литературы:

1. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 351 с.
2. Райе, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райе. – СПб.: Питер. – 2000, - с. 303-315.
3. Соколова, Н.В. Психолого-педагогические аспекты профилактики тревожных состояний школьников [Текст] / Н. В. Соколова // Новой школе – здоровые дети. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2016. – С. 151-153.