# **Введение**

Предлагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена тревожности и психологическому здоровью старшеклассников, так как в 21 веке человеческое общество столкнулось с рядом глобальных проблем, обусловленных изменением ритма и образа жизни, информационными и психоэмоциональными перегрузками, что коснулось и современного ученика старших классов. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.

***Актуальность темы*** заключается в том, что ввиду стремительных социальных изменений, оказывающих влияние на качество жизни, все больше внимания обращает на себя, увеличивающееся с пугающей скоростью количество подростков, подвергающихся психоэмоциональным нарушениям. Мы – ученики старших классов, наиболее ясно представляем и чувствуем все аспекты напряженного и тревожного состояния. Вот почему так важно заниматься изучением и выявлением причин нестабильности психологического здоровья подростков для решения данной проблемы.

***Практическая значимость*** исследования тревожности и психологического здоровья старшеклассников заключается в практическом применении результатов исследования родителями и учителями для своевременного обнаружения и устранения психических отклонений у подростков.

За ***объект исследования*** в нашей теме взят старшеклассник, подверженный развитию тревожности, а***предметом исследования*** являются причины формирования тревожности у старших школьников.

Основная ***цель работы*** — выявление причин возникновения тревожности у учеников старших классов.

***Гипотеза исследования.*** Мы считаем, что среди многочисленных факторов, предрасположенность к развитию тревожности у старшеклассников связана в основном со страхом несоответствия своим и чужим требованиям во время учебного процесса. Требования, не соответствующие реальным возможностям ученика, в сочетании с недостатком эмоционального тепла и поддержки приводит к развитию неврозов у подростков.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие ***задачи****:*

1. Получить информацию по проблеме, используя различные источники информации (интернет ресурсы, книги, справочники);
2. Провести опрос среди обучающихся 11-х классов и выявить учеников с признаками тревожности;
3. Обработав и интерпретировав результаты опроса, подвести итог.
4. Создать памятку «Тревожность учеников старших классов и ее профилактика»;
5. Поделиться собранным материалом с учениками школы.

Конечным результатом исследования темы является созданный нами ***продукт*** – памятка «Тревожность учеников старших классов и ее профилактика».

# **Глава 1. Тревожность старшеклассников как психосоциальная проблема. Теоретические аспекты темы**

## **1.1 Общие понятия**

Начать изучение данной темы мы решили с поиска определений следующих терминов:

1. **Психическое здоровье** — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.[[1]](#footnote-1)
2. **Тревога** — это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность, тревожность - переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.[[2]](#footnote-2)
3. **Тревожность** — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.[[3]](#footnote-3)

Следует различать понятия тревоги и тревожности. Они очень схожи, однако разница присутствует.Тревога отличается тем, что возникает как реакция на реальную ситуацию неопределенности, предстоящее событие, опасность, с которыми необходимо справиться, в то время как тревожность – это устойчивое состояние психики, свойство личности.

## **1.2 Признаки и особенности тревожности учеников старших классов**

Чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную и повседневную деятельность каждого подростка. Умеренное школьное беспокойство - обычное и даже полезное состояние. Познавательная деятельность не может не сопровождаться тревогой. Ведь сама ситуация познания чего-то нового, неизвестного, ситуация решения задач и проблем, когда требуется приложить физические и умственные усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда чревата неопределенностью, непоследовательностью и, следовательно, поводом для беспокойства. Как обучение, так и развитие личности подростка протекают наилучшим образом не тогда, когда тревожность близка к нулю, а когда она находится на оптимальном уровне и когда ребенок обучается адекватным способам справляться с ней.

Для плодотворной работы, говорят ученые, просто необходима определенная тревожность, уровень которой не утомляет человека, а задает тон его деятельности. Такая тревога не парализует, а, наоборот, разогревает, мобилизует на преодоление трудностей. Внимательно наблюдая, можно определить признаки беспокойства. Конечно, сразу сделать однозначный вывод сложно, но если ученик вялый, пассивный, неуверенный в себе, то велика вероятность, что он встревожен.

## **1.3 Критерии определения тревожности**

Несмотря на наличие большого количества критериев, способных предупредить развитие тревожности у старшеклассников, существуют такие, которые наиболее четко и ясно сигнализируют о неблагополучии эмоционального состояния подростка. Разберем основные из них.

**Самочувствие**

**Самочувствие** – это ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния. [[4]](#footnote-4)

Критерий нормального психологического здоровья старшеклассника – это хорошее самочувствие. Если же у подростка наблюдается вялость, упадок сил, слабость, раздражительность, головная боль и другие признаки плохого самоощущения, то это является ярким симптомом тревожности и неблагополучия психоэмоционального состояния человека.

1. #  Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения. Центр СМИ. 30 марта 2018 г.URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

 [↑](#footnote-ref-1)
2. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь [текст] / Б. Мещеряков; под ред. В. Зинченко. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-Пресс, 2003. – 236 с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь [текст] / Б. Мещеряков; под ред. В. Зинченко. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-Пресс, 2003. – 239 с. [↑](#footnote-ref-3)
4. Словарь по профориентации и психологической поддержке // Научное издание МГТУ им. Н. Э. Баумана. НАУКА и ОБРАЗОВАНИЕ. Издатель ФГБОУ ВПО "МГТУ им. Н.Э. Баумана". URL: http://technomag.edu.ru/doc/42344.html [↑](#footnote-ref-4)