

ИЗТОЧНИЦИ НА ТРЕВОЖНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ В ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ

Гергана Славчева

Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“

Резюме. В статията се анализират характеристиките на тревожността като личностна черта и психично състояние. Изведени са признаците на тревожните преживявания в юношеска възраст. Акцентите са поставени върху факта, че преживяването на тревожност може да повлияе негативно върху качеството на живот, което налага необходимостта да се изследват източниците на тревожни преживявания.

Keywords: disturbing experiences, adolescents, anxiety, panic

Юношеството е периодът на прехода от детството към зрелостта, започващ приблизително на 11 – 13-годишна възраст и продължаващ до 18 – 21-годишна възраст, но точният времеви период зависи от факторите, свързани със заобикалящата култура и биологичното развитие.

То включва динамични промени в биологичното, когнитивното, социалното и личностното развитие. Тези промени, в съчетание с условия на живот и изисквания на средата, могат да провокират тревожни преживявания при юношите.

Много от съвременните изследвания доказват, че преживяването на тревожност може силно да понижи качеството на междуличностните връзки, да повлияе върху успеваемостта в училище и удовлетвореността от живота като цяло. Това е и причината тревожността да се явява една от най-често изследваните личностни променливи в периода на юношеството. Потенциалните източници на тревожни преживявания могат да се открият чрез анализ на характеристиките на тези преживявания.

Важен момент в анализа е доколко тревожността се явява психологически или психиатричен проблем. В официалния наръчник на Американската психиатрична асоциация, одобрен от Световната здравна организация – DSM – IV, съществуват тревожни разстройства в детството и юношеството (DSM – IV, 1994), а според по-широко използваната у нас Международна класификация на болестите – десета ревизия, депресията и тревожността са представени в

списъка на емоционалните разстройства в детска възраст (МКБ – 10, 1998). Голдберг и колеги дефинират тревожните състояния и депресията като част от афективните разстройства (Голдберг, Бенджамин, Крийг, 1992). Въпреки опитите за систематизация, специалистите признават, че от клинична гледна точка емоционалните проблеми в детска и юношеска възраст не са ясно диференцирани.

На психологическо ниво тревожността се усеща като напрежение, загриженост, безпокойство, нервност. Преживява се във вид на чувства за неопределеност, безпомощност, безсилие, незащитеност, самота, невъзможност да се приеме решение и др. На физиологично ниво реакциите на тревожността се проявяват в засилено сърцебиене, учестяване на дишането, повишаване на артериалното налягане, нарастване на общата възбудимост (Александрова, 2002: 8).

Нееднократно се поставя и въпросът дали тревожността представлява нещо единно, или с този термин се описват разнородни явления.

Важна крачка в „декомпозирането“ на понятието е разграничаването на тревожността като личностна черта и като състояние (Cattel, 1960; Spielberger, 1972, V.2; Snyder, 1989; и др.). Експлицитното приемане на становището, че тревожността може да бъде концептуализирана като състояние и като черта, дава силен тласък в развитието на психологическите изследвания, посветени на този психичен феномен.

В основата на определянето на тревожността като личностна черта и като психично състояние е становището, че личностните черти и психичните състояния отразяват различни типове психологически конструктори. Психичните състояния съществуват в определен момент и имат специфично ниво на интензивност. Те имат преходен характер, но могат да се възобновят, когато са предизвикани от подходящи стимули. Могат да продължат съществуването си във времето, когато продуциращите ги условия са постоянни (Snyder, 1989). Като характеристика (черта) на личността тревожността се разбира като устойчива предразположеност към тревожно реагиране в различни ситуации (Щетински, Паспаланов, 1980: 239). Своеобразното съчетаване на съдържателните и динамичните характеристики на тревожността се определя като равнище на тревожност. Това равнище варира от пълно отсъствие на тревожност (емоционална стабилност) до максимално завишена тревожност с предразположеност към депресия.

Ч. Спилбъргър също приема идеята за разграничаването на тревожността като състояние и като личностна черта. Психичното състояние на тревожност, подобно на кинетичната енергия, е процес, разгръщащ се в определено време и с определено ниво на интензивност. То се повлиява от възприемането на дадена ситуация като заплашителна за личността, независимо дали обективно съществува такава заплаха, или не. Интензивността и продължителността на

състоянието тревожност се определя от оценката на силата за възприеманата заплахата. Преживяването на стрес увеличава интензивността на възприемането на заплахата, което провокира състояние на тревожност. Редукцията на тревожното състояние може да бъде постигната чрез когнитивните механизми на възприемане и оценяване на заплахата, а също и на преоценяване на стресовите условия, които активизират, от своя страна, съответните механизми за минимизиране на възникналия дискомфорт и за създаване на условия за справяне със стреса.

Можем да обобщим, че тревожността като черта на личността е по-честа, по-устойчива, генерализирана като диспозиция към тревожни реакции в голям брой ситуации. Тази тенденция се изразява в потенциална предразположеност да се реагира емоционално в ситуации на даже незначителна заплахата. Личностната тревожност има устойчив и постоянен характер, проявява се в различни възрастови периоди и в различни ситуации.

Ситуативният момент обаче започва да се включва и при изследването на личностната тревожност, като акцентът пада не само върху отделна черта или диспозиция, но и върху особеностите на ситуациите, с които личността взаимодейства.

Едно следващо равнище на анализ е свързано с разграничаването на специфични черти (форми) на тревожността – изпитна тревожност, социална тревожност, тревожност от раздяла, проста фобия и др. Тази идея предполага включването на допълнителна, ситуативна детерминанта, като интерпретацията на поведението се основава на взаимодействието между личностните диспозиции и особеностите на актуалната ситуация (Mellstrom, Zukerman, Cicala, 1978, p. 423 – 431).

Голяма популярност добиват изследователските позиции, представящи тревожността и страха като сходни преживявания. Според теорията за диференциалните емоции страхът е фундаментална емоция, а тревожността – устойчив комплекс, който се образува в резултат на съчетаването на страха с други фундаментални емоции (Изард, 1980).

Според А. Матюс (Mathews, 1998) се открива обща когнитивна конфигурация между тревожността, тъгата, страха и депресията, което се основава на тяхната първоначална функция в еволюцията. А. Бек се интересува от индивидуалните различия в уязвимостта спрямо стрес. Хипотезата, която Бек формулира, гласи, че ако хората в дълги периоди от време отговарят на стресогенни ситуации с психофизиологични реакции на тревожност, може да се развие психосоматично разстройство (Beck, 1967; 1979).

В позициите на В. Норакидзе личностната тревожност се свързва с предразположеност към определено емоционално състояние само в ситуации на стрес (Норакидзе, 1975). Това дава възможност да се отдиференцират индивидуалните различия при въздействието на различни стресови фактори.

Друг изследовател – Д. Бърлоу, твърди, че наличието на тревожност прави човека по-податлив на панически реакции и реакции на патологични прояви на тревожността. Тревожната личност може да прерасне в паническа личност, така че наличието на тревожността прави човека по-податлив към прояви на паника и разстройствени форми на тревожността. Редица клинични примери потвърждават това становище. В този смисъл пациенти, за които тревожността е разстройство, твърдят, че винаги са се тревожили за нещо (Barlow, 1991; 2002). Концепцията на Бърлоу определя тревожността като нарушение в случаите, когато продължителната проява на тревожност я превръща в деструктивна проява със загуба на контрол над поведението и намаляване на нормалната и желана активност.

Задълбочено изследване на тревожността, най-вече в рамките на нейните клинични аспекти, прави Хр. Попов, който се опитва да внесе яснота по отношение на трите вида тревожност – невротична, психотична и соматогенна. В своите разработки Хр. Попов отделя особено внимание на психотерапията, която заема централно място в усилията за справяне с тревожността (Попов, 1994).

Според А. Прихожан тревогата като цяло е детерминирана с антиципативен когнитивен процес, който включва мисли и образи със съдържание, което продуцира страх, свързан с възможни травматични събития и техните потенциални катастрофални последици (Прихожан, 2000).

Независимо от различията обаче голяма част от изследователите споделят мнението, че стресът или заплахата са необходими предпоставки за възникването на тревожността. Тревожността може да се определи като неприятна емоция, носеща в себе си чувството на непоносимост, безпокойство, нервност или страх. Тази емоция може да се преживее вследствие на случка, ситуация, хора или в очакване на такива. В този смисъл стимулите могат да бъдат външни. Като вътрешен стимул може да се приеме появата на негативни мисли. Тази неприятна емоция често е съпътствана от чувство за безпомощност и усещане за загуба на контрол над ситуацията, в която човек се намира. Също така могат да се изпитат и физически симптоми като потене, задух, ускорено сърцебиене, повдигане или замайване. За да се справи с дисбаланса и дискомфорта, човек се опитва да предотврати ситуацията, пораждаща тези чувства. Това поведение на предотвратяване е честа характеристика на тревожността.

Популярна е гледната точка, която определя страха като „определен“, т.е. той се преживява по отношение на конкретна, реална опасност, а тревожността се преживява като реакция към ситуация с въображаем характер. Според К. Голдстейн човешките същества имат базисна потребност да разбират и да се справят със средата си и когато удовлетворяването на тази потребност е под въпрос, те преживяват тревожност под формата на катастрофична реакция. Страхът от специфични събития е по-малко стресиращ, отколкото тре-

возможността, доколкото той позволява на индивида да се фокусира върху един конкретен обект и да се мобилизира за действие, подобно на бягство. Така при страх природата на заплахата може да бъде оценена и да се реагира по подходящ начин спрямо нея. При тревожността, от друга страна, заплахата е неясна, безобектна, изглежда цялостна и няма ефективно действие срещу нея. Катастрофичната реакция е състояние на цялостна дезорганизация и дезориентация. Тя се разглежда като базисна тревожност. Тревожността представлява една рефлексия на катастрофичното състояние (Goldstein, 1939/1995).

Специфика на тревожните прояви в юношеска възраст

Социалната ситуация на развитието през юношеството, характеризираща се с динамични промени както по отношение на растежа, така и по отношение на влиянията на външните въздействия, може да преекспонира личностния смисъл на множество фактори и те да се явят потенциален източник на тревожност.

В концепцията на Е. Ериксън е заложена идеята, че нерешените конфликти от миналото могат да намалят рязко адаптивните възможности на индивида за успешно решаване на нормативните задачи на развитието и да превърнат множество ситуации в източник на стрес и тревожност (Ериксън, 1996).

Позовавайки се на анализирания по-горе концепции, можем да посочим, че тревожните преживявания могат да бъдат провокирани от хора и ситуации, които добиват специфичен личностен смисъл в периода на юношеството.

Като типични източници на тревожност в периода на детството Х. Гинът посочва следните:

1. Тревожност, дължаща се на страх от изоставяне.
2. Тревожност, дължаща се на чувство за вина.
3. Тревожност, дължаща се на отричане на автономията и статуса.
4. Тревожност, дължаща се на неразбирателство между родителите.
5. Тревожност, дължаща се на ограничаване на физическата активност.
6. Тревожност, породена от среща със смъртта (Гинът, 1988).

Според Гинът родителите знаят, че всяко дете изпитва страх и тревога, но не знаят техните източници и поради тази причина не могат да им противодействат.

Друг автор – Д. Вискът, отбелязва, че в реалния живот тревожността е нещо твърде обикновено, но потенциалните агресори рядко биват толкова ясно изразени. Често те се явяват под формата на гигантски абстрактни заплахи, които нямат образ и не могат да бъдат докоснати. Повечето хора водят живот, в който голяма част от тревожността, която изпитват е неконтролируема. Това води до търсене на начини за проява на инстинкта за оцеляване или за освобождаване от чувството за безпомощност. Съвременната цивилизация е тази, която стои в основата на голяма част от тревожността и стреса, тъй

като в повечето случаи индустриализацията се е развивала за сметка на индивида. Чувството за безпомощност в механизирания свят постепенно подкопава способността за направляване на собствения живот от човека. Това води до издигането на защитни бариери, които често отслабват съпротивителните сили (Вискът, 1993).

Т. Геров изследва преживяванията на тревожност в юношеска възраст и посочва, че те могат да се провокират от биологични фактори, социални фактори, от здравния статус, както и от употребата на наркотични вещества или от прекратяването на тази употреба (Геров, 2011).

В едно от малкото мащабни проучвания на медийните влияния върху юноши у нас Р. Божинова и Е. Таир установяват следната тенденция: лица, които се отличават с високи равнища на личностна тревожност, преживяват в най-голяма степен страх и безпокойство при възприемането на негативна медийна информация за реално насилие (Божинова, Таир, 2011: 130).

Изследвайки спецификата на тревожните прояви при ученици от средния курс на училище от масов тип, В. Иванова и колеги описват специфичния профил на високотревожното дете. Използвайки Ревизираната детска скала за проявена тревожност (Калчев, 2006), както и собствен анкетен въпросник, авторите посочват, че тревожното дете е т.нар. „послушно“ дете. Такива деца често са жертва на тормоз, имат чувството, че никой не ги забелязва. Не ги наказват нито в училище, нито вкъщи. Тревожното дете се явява детето „образец“ както за учители, така и за родители, но често проблемите при тези деца са многобройни и скрити под повърхността на доброто поведение. Такива деца по принцип имат високи оценки, но нямат приятели и са неефективни в социалното общуване. Не се наблюдават съществени различия между момчетата и момичетата. Момчетата, които са по-тревожни, често са обект на тормоз и виктимизация. Момичетата са описани като тип „интелектуалки“ и „отличнички“, тоест при тях е явен стремежът към академични постижения. Високотревожните деца имат висок успех, но се изолират от връстниците и често общуват свободно с по-възрастни или с по-малки деца (Иванова, Александров, Стоянов, 2011).

П. Масън и колеги посочват, че чувството за тревога в юношеска възраст се съпровожда с повишена възбудимост и усещане за надвиснала опасност. Това състояние е свързано с излизане от равновесие, световъртеж, отпадналост, главоболие и гадене. Вниманието на юношата се концентрира върху това чувство, той става разсеян, сънят му е кратък и накъсан, съпроводен с кошмари. Ако няма никакви видими причини за такава повишена възбудимост, юношите могат да я приписват на мистични въздействия, свързвайки своето състояние с влиянието на незначителни външни обстоятелства или случайности. По-дълбокият анализ изяснява, че в такива случаи въздействат фактори, за

които юношите не подозират – сложни взаимоотношения с родителите, трудности, свързани със съзряването, страх или чувство за вина, агресивни или сексуални пориви (Массен, Конджер, Каган, Хьюстон, 1987).

А. Прихожан изследва влиянието на преживяваните от родителите страх и тревожност и личностната тревожност при деца на възраст 5 – 17 години. Експериментално се установява, че родителите на тревожните деца изпитват страхове и опасения много по-често и по-интензивно от родителите на деца с ниски нива на тревожност. В същото време тревожните деца в много по-малка степен се чувстват уверени и защитени в семейството. Резултатите доказват връзката между тревожността и потребността от междуличностна надеждност и защитеност (Прихожан, 2008). Д. Уотсън и Р. Френд (Watson, Friend, 1969) разработват концептуален модел на социалната тревожност, който включва:

- страх от негативна оценка, определян като преживян дистрес, свързан с очакване на негативни оценки и стремеж да се избягват подобни ситуации на оценяване;

- социален дистрес, определян като чувство на дискомфорт и напрежение в ситуации на общуване и присъствие на други хора.

Високото ниво на развитие на технологията дава възможност да се изследва връзката между интернет потреблението и тревожността. Проучване на бизнес училище към Салфорд доказва, че в 50% от случаите социалните мрежи променят поведението на човека, при това към влошаване. Самооценката на потребителите е била занижена вследствие на непрекъснатото сравняване с виртуалните им приятели. Голяма част от потребителите не могат да се отпуснат и да заспят след дълъг престой в нета. Една четвърт от потребителите признават, че след като са започнали да престояват повече време в социалните мрежи, са се появили проблеми в отношенията им с околните или на работното място. Едновременно с това те започват да изпитват тревожност, че няма да успеят навреме да влязат в пощата си или във Facebook (<http://www.salford.ac.uk>).

К. Юнсън и М. Хендерсън описват тревожността, породена от социалните ситуации, като комплексно преживяване, свързано с неприятни физиологични симптоми и типични мисли, като човекът, който ги преживява, проявява стремеж за избягване. Описаните физиологични симптоми са треперене, потене, пресъхване на устата, свиване на стомаха, напрежение в мускулите, биене на сърцето, гадене, замайване. Тези симптоми се генерират от тялото като реакция спрямо ситуацията, която се възприема като заплашваща. Типичните мисли при социалната тревожност са свързани с центриране на възприятията върху себе си и субективната оценка за впечатлението у другите. Авторите дават следните примери за типични мисли в ситуация на тревожност: „Ще стана за смях; всички ще ми се подиграват; няма да се сетя за какво да говоря; ще се вцепеня; ако

си отворя устата, гласът ми ще затрепери; сърцето ми бие – ще получа инфаркт; полудявам; сигурно видът ми е странен; да можех да се измъкна; всеки се е вторачил в мен; не мога да се владея; ще се изчервя; ще ми прилошее“ (Юнсън, Хендерсън, 1993: 27). Тези мисли са свързани с типичните страхове, които хората изпитват в социалните ситуации. Хората, които ги изпитват, възприемат ситуацията като застрашаваща и се боят да не се изложат пред останалите. Много често тези мисли са свързани с желанието да се избяга.

Можем да обобщим, че тревожността се явява част от емоционалните проблеми на юношеството и може силно да затрудни междуличностните връзки. Физическото съзряване и възприемането на собствения физически образ, както и взаимоотношенията с връстниците и със значимите други хора се явяват основни източници на тревожност в периода на юношеството.

Тревожността като черта на личността е по-честа, по-устойчива, генерализирана като диспозиция към тревожни реакции в голям брой ситуации. През юношеството е особено активен процесът на усвояване на половоролевите стереотипи. Овлабяването на типичното „мъжко“ и „женско“ поведение е една от важните задачи на развитието и е аспект на формиращата се идентичност. От тази гледна точка юношеството е период на засилен натиск и загриженост за съответствието на собственото поведение с доминиращите обществени представи. Според П. Калчев (Калчев, 2006), ако споделянето на тревожни симптоми от момчето потенциално поставя под съмнение неговата „мъжественост“, потвърждаването или отричането при момичето не е така еднозначно свързано с женствеността. В известна степен дори се посочва, че за жената е типично да проявява притеснения и безпокойства. От тази гледна точка, в сравнение с момчетата, през юношеството момчетата са под по-силен натиск да отричат тревожните симптоми.

Като цяло, можем да обобщим, че тревожността е неизбежна част от съвременното всекидневие. Тя играе адаптивна роля по отношение на потенциалните заплахи и възможни неуспехи. За разлика от „нормалната“ тревожност тревожните разстройства се различават по своята интензивност, продължителност, трудности с контрола/овлабяването на състоянието и негативното им влияние върху всекидневието, личните взаимоотношения и учебната или професионалната дейност.

ЛИТЕРАТУРА

- Александрова, Н. (2002). *Тревожността при хора в напреднала и старческа възраст*. София, УИ „Св. Климент Охридски“.
- Божинова, Р., Е. Таир. (2011). *Обективни и субективни измерения на медийната реалност*. София, БГкнига.

- Вискът, Д. (1993). *Езикът на чувствата*. София, Наука и изкуство.
- Геров, Т. (2011). Тревожността в юношеска възраст като функция от здравния статус. *Приложна психология и социална практика. Десета международна научна конференция, том 1*, УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна.
- Голдберг, Д., Бенджамин С., Крийг Ф. (1992). *Психиатрия в медицинската практика*. София, фондация „Невронауки и поведение“.
- Гинът, Х. (1988). *Деца и ние*. София, Наука и изкуство.
- Ериксън, Е. (1996). *Идентичност, младост и криза*. София, Наука и изкуство.
- Иванова, В., Александров И., Стоянов В. (2011). Специфики на тревожността при ученици от средния курс на масовото училище. *Приложна психология и социална практика. Десета международна научна конференция, том 1*, УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна.
- Изард, К. (1980). *Емоции човека*. Москва, МГУ.
- Калчев, П. (2006). *Скали за тревожност в детска и юношеска възраст. Част 1. Детска проявена тревожност*. София, Изток-Запад.
- МКБ 10. (1998). *Психични и поведенчески разстройства (1992/1998)*. С.: Национален център за комплексно изследване на човека.
- Норакидзе, В. (1975). *Методи изследования характера личности*, Тбилиси.
- Попов, Х. (1994). *Тревожност*. София, Полимона.
- Прихожан, А. (2000). *Тревожност у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика*. Москва, Воронеж.
- Щетински, Д., Паспаланов И. (1980). Динамика в симптомокомплекса на тревожността като личностна характеристика. *Психологична регулация на дейността*. София.
- Юнсън, К., Хендерсън, М. (1993). *Да преодолеем срамежливостта и самотността*, София, Наука и изкуство.
- Barlow, D. (1991). Disorders of emotion. *Psychological inquire*, V.2.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York.
- Beck, A., Rush, A. (1979). *Cognitive theory and depression*. Chichester.
- Campbell R. (1984). *The new science: Self-esteem psychology*. Lanham: University press of America.
- Cattell, R. (1960). *Anxiety and motivation. Anxiety and behavior*, New York. <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=1968-08262-001>.

- DSM-IV. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington, DC: Author.
- Goldstein, K. (1939/1995). *The organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. Zone Books, New York, 1939/1995.
- Lazarus, R., Averill R. (1972). Emotion and cognition with special reference to anxiety. *Anxiety. Current trends in theory and research*, V.2., New York.
- Mathews, A. (1998). Personality, mood and processing of emotional information: Three conceptual frame works. *Psychological Bulletin*, V. 124(2), sep. 1998. P.165 – 198.
- Mellstrom, M., Zukerman M., Cicala G. (1978). General versus specific traits in the assessment of anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46.
- Snyder, R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical psychology*, V.8.
- Spielberger, C. (Ed.) (1972). *Anxiety. Current trends in theory and research*, V. 1,2. New York,
- Watson, D., R. Friend. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33.
- <http://www.salford.ac.uk>.

REFERENCES

- Aleksandrova, N. (2002). *Trevozhnostta pri hora v naprednala i starcheska vazrast*. Sofiya, UI „Sv. Kliment Ohridski”.
- Bozhinova, R., E. Tair. (2011). *Obektivni i subektivni izmereniya na mediyната realnost*. Sofiya, BGkniga.
- Viskat, D. (1993). *Ezikat na chuvstvata*. Sofiya, Nauka i izkustvo.
- Gerov, T. (2011). Trevozhnostta v yunosheska vazrast kato funktsiya ot zdravniya status. *Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika. Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya*, tom 1, UI VSU Chernorizets Hrabar, Varna.
- Goldberg, D., Bendzhamin S., Kriyg F. (1992). *Psihiatriya v meditsinskata praktika*. Sofiya, fondatsiya „Nevronauki i povedenie”.
- Ginat, H. (1988). *Detsata i nie*. Sofiya, Nauka i izkustvo.
- Eriksan, E. (1996). *Identichnost, mladost i kriza*. Sofiya, Nauka i izkustvo.
- Ivanova, V., Aleksandrov I., Stoyanov V. (2011). Spetsifiki na trevozhnostta pri uchenitsi ot sredniya kurs na masovoto uchilishte. *Prilozhna psihologiya i sotsialna praktika. Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya*, tom 1, UI VSU Chernorizets Hrabar, Varna.

- Izard, K. (1980). *Emotsii cheloveka*. Moskva, MGU.
- Kalchev, P. (2006). *Skali za trevozhnost v detska i yunosheska vazrast. Chast I. Detska proyavena trevozhnost*. Sofiya, Iztok-Zapad.
- MKB 10. (1998). *Psihichni i povedencheski razstroystva (1992/1998)*. S.:Natsionalen tsentar za kompleksno izsledvane na choveka.
- Norakidze, V. (1975). *Metoday issledovaniya haraktera lichnosti*, Tbilisi.
- Popov, H. (1994). *Trevozhnost*. Sofiya, Polimona.
- Prihozhan, A. (2000). *Trevozhnosty u detey i podrostkoy: psihologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika*. Moskva, Voronezh.
- Shtetinski, D., Paspalanov I. (1980). Dinamika v simptomokompleksa na trevozhnostta kato lichnostna harakteristika. *Psihologichna regulatsiya na deynostta*. Sofiya.
- Yunsan, K., Hendersan, M. (1993). *Da preodoleem sramezhlivostta i samotnostta*, Sofiya, Nauka i izkustvo.
- Barlow, D. (1991). Disorders of emotion. *Psychological inquire*, V.2.
- Barlow, D. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York.
- Beck, A., Rush, A. (1979). *Cognitive theory and depression*. Chichester.
- Campbell R. (1984). *The new science: Self-esteem psychology*. Lanham: University press of America.
- Cattel, R. (1960). Anxiety and motivation. *Anxiety and behavior*, New York.
<http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=search.displayRecord&uid=1968-08262-001>.
- DSM-IV. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington, DC:Author.
- Goldstein, K. (1939/1995). *The organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*. Zone Books, New York, 1939/1995.
- Lazarus, R., Averill R. (1972). Emotion and cognition with special reference to anxiety. *Anxiety. Current trends in theory and research*, V.2., New York.
- Mathews, A. (1998). Personality, mood and processing of emotional information: Three conceptual frame works. *Psychological Bulletin*, V. 124(2), sep. 1998. P.165 – 198.
- Mellstrom, M., Zukerman M., Cicala G. (1978). General versus specific traits in the assessment of anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46.
- Snyder, R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical psychology*, V.8.
- Spielberger, C. (Ed.) (1972). *Anxiety. Current trends in theory and research*, V. 1,2. New York,

Watson, D., R. Friend. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety.
Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33.
<http://www.salford.ac.uk>.

SOURCES OF ANXIETY IN ADOLESCENCE

Abstract. This article analyzes the characteristics of anxiety both as a trait and a mental state. The signs of anxious experiences in adolescence are displayed. Focus is placed on the fact that they can negatively affect quality of life of adolescents today, which makes it necessary to investigate the sources of anxiety.

✉ **Dr. Gergana Slavcheva, Assist. Prof.**
University of Plovdiv
Plovdiv, Bulgaria
E-mail: slavcheva@uni-plovdiv.bg