

*Олишевко Анна Андреевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Залыгаева Светлана Александровна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ**

***Аннотация:** в статье рассмотрены основные подходы к определению тревожности, психологические особенности старшего школьного возраста, особенности тревожности старшеклассников. Рассмотрены особенности формирования навыков преодоления тревожности в старшем школьном возрасте, необходимость формирования навыков борьбы с тревогой, приемы формирования навыков борьбы с тревогой. Проведено исследование тревожности на выборке учащихся 10 классов, изучены: уровень тревожности, направления тревожности.*

***Ключевые слова:** тревога, тревожность, старшеклассники, копинг-стратегии, самооценка, межличностные отношения, навыки преодоления тревожности.*

Проблема эмоционального благополучия участников образовательного процесса является одной из приоритетных задач современной психологии и педагогики. Старший школьный возраст характеризуется интенсивным личностным ростом, профессиональным самоопределением, а также повышенной уязвимостью к стрессовым факторам. Именно в этот период учащиеся сталкиваются с высокими учебными нагрузками, выбором жизненного пути, сдачей государственных экзаменов и сильным давлением со стороны социума. Данные обстоятельства

провоцируют рост тревожности, которая, при отсутствии своевременной коррекции, может трансформироваться в устойчивое личностное образование, дестабилизирующее эмоционально-волевою сферу и снижающее адаптационный потенциал старшеклассников. Именно поэтому формирование навыков преодоления тревожности среди учащихся старших классов остается актуальным во все времена.

Первым рассмотрел понятие тревоги З. Фрейда, который связал ее с внутренними конфликтами личности. Продолжили этот путь труды К. Хорни и Г.С. Салливана, подчеркивающих роль неблагоприятной среды в формировании тревожности.

Ключевым вкладом стало разведение ситуативной тревоги (состояния) и личностной тревожности (устойчивой черты) в работах Ч.Спилбергера. А также развитие копинг-подхода Р. Лазарусом и С. Фолкман.

В отечественной психологии появляется четкое разделение терминов тревожность и тревога. Так, например, И.В. Вачков дает следующие определения: тревога – это эмоциональное переживание, а тревожность – это психологическая особенность, свойство человека, характерная черта.

А.М. Прихожан внесла особый вклад в развитие понимания проблемы школьной тревожности, выделила виды тревожности по ситуации, описала характерные паттерны поведения учащихся и составила диагностический инструментарий для изучения школьной тревожности учеников разных возрастов. Виды тревожности по А.М. Прихожан: учебную, межличностную и самооценочную, тем самым выделив направления истинного беспокойства, с которыми можно работать для преодоления тревожности [38].

Н.Л. Корепанова и О.В. Лебедева классифицировали тревожность по триггеру к ее проявлению. Они выделяют:

- социальную тревожность – переживание индивидом о том, как будут восприняты его действия окружающими людьми;
- публичную тревожность – страх индивида оказаться в центре внимания группы людей, в частности получить негативную оценку;

– посттравматическую тревожность – тревожность индивида, спровоцированная угрозой его жизни или угрозой жизни близкому человеку;

– экзистенциальную тревогу – осознание человеком факта, что он когда-то может умереть:

– разделенное тревожное состояние – сильный приступ тревоги, вызванный у индивида в случае отдаления от какого-то места [43].

И.В. Дубровина, В.В. Давыдов, Л.С. Выготский описали возрастную динамику ее проявлений, в частности, рост тревожности в старших классах в связи с экзаменами и профессиональным самоопределением. Подростки и юноши стараются быть похожими на сверстников и быть причастными к коллективу, но при этом выделяться из толпы и быть не таким как все, ожидают верности, но сами готовы поменять свое окружение. Важными для юношей остаются проблемы становления в кругу сверстников и отстаивания своей самостоятельности, но центральным психологическим образованием старшего школьного возраста является профессиональное самоопределение и формирование личного мировоззрения. Выбор профессии и дальнейшей специализации является основой для дальнейшего жизненного пути юношей [27].

Ю.В. Михайлюк изучая проблему взаимосвязи самооценки, агрессивности и тревожности учащихся, выделил самооценку как фактор, влияющий на уровень личностной тревожности. Он определил, что высокая самооценка равна среднему или низкому уровню тревожности [33, с. 119].

Л.М. Лучшева выделила больше всего на эмоциональное состояние, показатели учебной деятельности и уровень тревожности старшеклассника влияют самооценка и авторитет среди сверстников и одноклассников. В возрасте 14–16 лет для старшеклассников огромное значение имеет общение с классом и то какую роль он занимает в кругу сверстников. У старшеклассников с высоким уровнем тревожности были выявлены низкий социальный статус в классе, сомнения в собственной успешности, а также чувства стыда и вины [27].

Таким образом, высокий уровень тревожности среди старшеклассников может объясняться давлением социума, низкой самооценкой, отсутствием уверенности в собственных возможностях и потребностью поддерживать высокую успеваемость. Самочувствие и поведение старшеклассников зависят от множества факторов, включая отношения в семье, отношения в кругу сверстников, самооценку и оценку со стороны.

Теоретический анализ показывает необходимость системного рассмотрения тревожности старшеклассников с учетом как личностных (самооценка, копинг-стратегии и др.), так и средовых (семья, школа, социум) факторов. Это обосновывает актуальность дальнейшего эмпирического изучения и разработки программ профилактики тревожности в старшем школьном возрасте.

Для создания эффективной программы формирования эффективных навыков преодоления тревожности у учащихся старших классов необходимо изучить реальный уровень тревожности и направления тревожности учащихся. Так как нет единого фактора возникновения тревоги и тревожности для всех, чтобы преодолеть тревожность необходимо работать не только по направлению снижению тревоги и навыки саморегуляции, но и с сопутствующими раздражителями.

Для разработки программы по формированию эффективных навыков преодоления тревожности у учащихся старших классов, нами было проведено исследование среди учащихся десятых классов. Ниже представлен результат констатирующего этапа исследования.

Методика «Шкалы личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин».

шкала личной тревожности Ч.Д.Спилберга, Ю.Л.Ханина

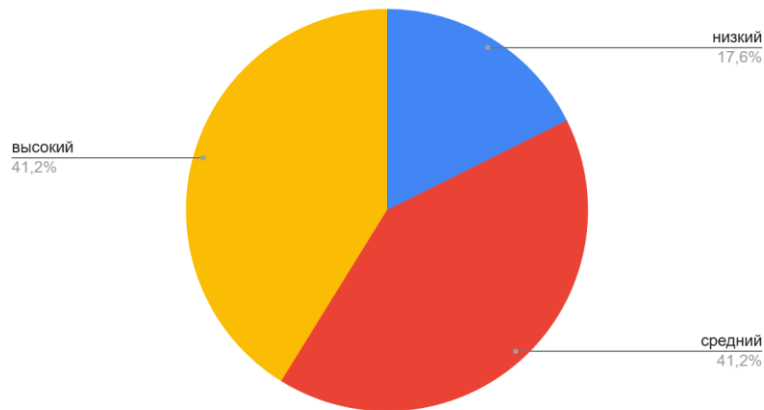


Рис. 1. Процентное соотношение уровня тревожности среди выборки  
(по методике Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина)

Методика «Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан (10–17 лет)»

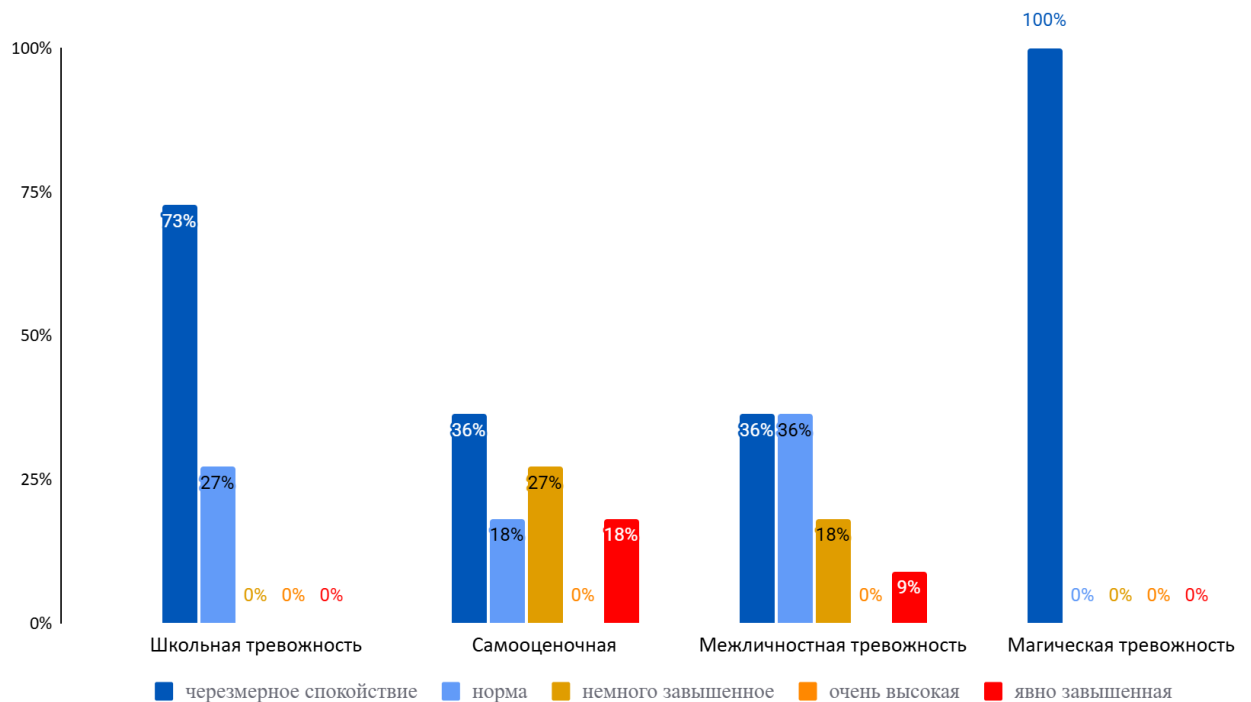


Рис. 2. Процентное соотношение уровня тревожности выборки по разным направлениям (по методике А.М. Прихожан)

По результатам исследования можно сделать вывод о наличии проблемы высокого уровня тревожности среди старшеклассников (41.2%) и необходимость в коррекционно-развивающей деятельности психолога.

Тревожность у учащихся старших классов проявляется в направлениях межличностного общения (27%) и самооценочная тревожность (45%).

В формируемую программу по развитию навыков преодоления тревожности, необходимо вводить работу по направлениям развития навыков межличностного взаимодействия, повышение коммуникативных компетенций, формирование позитивной самооценки.

### *Список литературы*

1. Александрова Т.И. Исследование школьной тревожности у учеников 7–8 классов / Т.И. Александрова, Е.С. Андреева // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции / под ред. И. В. Белашевой. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. – С. 112–115.

2. Сергушкина С.С. Школьная тревожность у подростков // С.С. Сергушкина, П.Д. Осипова // NovaInfo.Ru. – 2020. – №116. – С. 99–100. EDN DZXDON

3. Осетрова Л.В. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии / Л.В. Осетрова, Л.О. Федотова // Бизнес и общество. – 2023. – №1 (37). – С. 5.

4. Дрепина А.А. Тревожность в подростковом возрасте: понятие, причины и особенности / А.А. Дрепина // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 260–262. – ISBN 978-5-907830-80-6.

5. Насурова З.А. Понятие тревожности, факторы и особенности ее проявления у детей подросткового возраста / З.А. Насурова // Вестник Медицинского института. – 2020. – №2 (18). – С. 73. DOI 10.36684/med-2020-18-2-73-77. EDN AZKKUB

6. Павлова А.С. Школьная тревожность: понятия и возможные причины психоэмоциональной напряженности у детей и подростков / А.С. Павлова // XVI Машеровские чтения. – Т. 1. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2022. – С. 287–289. EDN TZSCAW