

Фролова Ангелина Николаевна

студентка

Научный руководитель

Попова Юлия Ивановна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

СУЩНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** в статье анализируются ключевые аспекты феномена школьной тревожности у подростков, включая её, многокомпонентную структуру (когнитивный, эмоциональный, поведенческий и физиологический компоненты) и возрастную динамику. Рассматриваются теоретические подходы к пониманию механизмов возникновения тревожности (от психоаналитических и нейропсихологических до гуманистических и клинико-психологических моделей. Уделяется внимание половозрастным особенностям проявления тревожности в подростковом возрасте, её связи с самосознанием, самооценкой и отношениями со сверстниками. Понимание сложной многомерной структуры школьной тревожности рассматривается как необходимое условие для разработки эффективных коррекционных программ и профилактики эмоционального неблагополучия в образовательной среде.*

***Ключевые слова:** школьная тревожность, подростковый возраст, личностная тревожность, ситуативная тревога, структура тревожности.*

Понимание состояния тревожности представляет собой одну из наиболее сложных и многогранных проблем возрастной и педагогической психологии. В самом общем виде тревожность понимается как склонность индивида к переживанию беспокойства, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции страха. Как отмечали в своих работах Н.Д. Левитов [11] и

Л.И. Божович [5], тревожность необходимо отличать от ситуативной тревоги: если тревога является временным эмоциональным состоянием, возникающим в ответ на реальную или предполагаемую угрозу, то тревожность представляет собой устойчивую личностную черту, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

Данное различие получило концептуальное развитие в исследованиях Ч. Спилбергера, который предложил дифференцировать ситуативную тревожность (как реакцию на конкретный стрессор) и личностную тревожность (как устойчивую диспозицию). Эта дихотомия стала методологической основой для многих эмпирических работ, в том числе выполненных на отечественной выборке [2; 17]. В подростковом возрасте, который характеризуется активным формированием самосознания и системы личностных смыслов, личностная тревожность приобретает особое значение, поскольку начинает опосредовать практически все сферы жизнедеятельности школьника [6].

Феноменология школьной тревожности, то есть тревожности, проявляющейся именно в контексте образовательной деятельности, имеет свою специфику. Как показано в монографиях В.М. Астапова и Е.Е. Малковой [4], а также в работах А.М. Прихожан [14], школьная тревожность не сводится к простой проекции общей тревожности на учебную ситуацию, а образует самостоятельный психологический феномен со своей структурой и динамикой. Авторы выделяют несколько взаимосвязанных компонентов в структуре школьной тревожности: когнитивный (осознание возможных негативных последствий учебной ситуации), эмоциональный (переживание напряжения, страха, беспокойства), поведенческий (избегание ситуаций проверки знаний, отказ от ответов у доски) и физиологический (вегетативные реакции: учащение пульса, потливость, тремор).

Исследования возрастного аспекта тревожности, представленные в исследованиях Е.Н. Волковой и А.В. Гришиной позволяют говорить о том, что в подростковом возрасте (12–15 лет) школьная тревожность приобретает качественно новые характеристики по сравнению с младшим школьным возрастом. Если у

младших школьников тревожность чаще всего связана с боязнью несоответствия внешним требованиям (страх получить плохую отметку, страх наказания), то у подростков на первый план выходят страхи, связанные с самовыражением и самооценкой в глазах сверстников и значимых взрослых [7]. Эти данные подтверждаются в диссертационных исследованиях Т.С. Павловой [13] и Е.Ю. Новиковой [12], которые показали, что социальная тревожность, то есть тревога по поводу оценки и принятия со стороны референтной группы, достигает своего пика именно в среднем подростковом возрасте.

Важно подчеркнуть, что школьная тревожность у подростков имеет сложную, многомерную структуру. В работах Е.Е. Ромицыной, создавшей методику многомерной оценки детской тревожности (МОДТ), выделяется десять относительно независимых, но взаимосвязанных шкал, среди которых: тревога в отношениях со сверстниками, тревога, связанная с оценкой окружающих, тревога в отношениях с учителями и родителями, тревога, связанная с успешностью в обучении, тревога в ситуациях самовыражения и проверки знаний, а также соматовегетативные проявления тревоги [15]. Данный структурный подход позволяет не просто констатировать наличие или отсутствие тревожности, но и выявлять конкретные «зоны» школьной жизни, в которых тревога проявляется наиболее остро, что имеет прямое значение для последующей коррекционной работы.

Существенный вклад в понимание механизмов возникновения и закрепления школьной тревожности внесли психоаналитическая и неопсихоаналитическая традиции. К. Хорни рассматривала тревожность как базовое чувство, возникающее в результате нарушения отношений между ребёнком и значимыми взрослыми, в первую очередь родителями [16]. В свою очередь, К.Е. Изард в рамках дифференциальной теории эмоций подчёркивал, что тревожность является результатом взаимодействия страха с другими базовыми эмоциями, прежде всего с виной и стыдом, что особенно актуально для подросткового возраста [10]. С позиций нейропсихологического подхода, развиваемого Дж.А. Греем, тревожность связывается с гиперфункционированием системы септо-

гиппокампа, отвечающей за оценку угрозы и торможение поведения, что проявляется в повышенной чувствительности к сигналам наказания и фрустрации [8].

Клинико-психологический ракурс рассмотрения детской тревожности представлен в работах Э.Г. Абакаровой и И.А. Малашихиной, которые подчёркивают, что тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте имеют сложную мультифакториальную природу, сочетающую биологические, психологические и социальные детерминанты. Согласно их данным, школьная тревожность нередко выступает как «маска» более глубоких эмоциональных нарушений, что требует дифференцированной диагностики и осторожности при интерпретации результатов скрининговых методик [1]. В свою очередь, гуманистическая психотерапия, представленная в работах А. Эллиса, акцентирует роль иррациональных убеждений в генезе тревожности; разработанный им рационально-эмоциональный подход фокусируется на выявлении и оспаривании долженствований и катастрофизации, что особенно актуально для подростков с перфекционистскими установками и высокой тревогой в ситуациях проверки знаний [18].

В отечественной психологии анализ тревожности долгое время проводился в контексте изучения психических состояний. Н.Д. Левитов одним из первых предложил рассматривать состояние тревоги как особое психическое состояние, имеющее свою динамику и функциональное значение [11]. В работах Л.И. Божович и её последователей тревожность анализировалась через призму формирования личностных новообразований подросткового возраста: чувства взрослости, стремления к автономии, рефлексии [5]. Именно несовпадение между притязаниями подростка и его реальными возможностями, а также рассогласование между самооценкой и оценкой со стороны окружающих создают благоприятную почву для развития тревожности.

Следует особо остановиться на вопросе о половозрастных особенностях проявления школьной тревожности. Как показывают исследования Е.А. Борисовой [6] и Э.В. Зиновьевой [9], девочки-подростки в среднем демонстрируют более высокие показатели как личностной, так и ситуативной тре-

возможности по сравнению с мальчиками того же возраста. При этом у мальчиков тревожность чаще проявляется в поведенческих реакциях (агрессия, уход из ситуации), тогда как у девочек – в эмоциональных и соматовегетативных симптомах. Эти данные находят подтверждение в диссертационных исследованиях Т.Ю. Артюховой [3] и С.А. Водяхи [11], где также отмечается, что обусловленные полом различия в уровне тревожности начинают отчётливо проявляться именно в пубертатный период и усиливаются к старшему подростковому возрасту.

Заключение.

Таким образом, школьная тревожность у подростков представляет собой многомерный феномен, включающий в себя как устойчивые личностные диспозиции, так и ситуативные реакции. Её специфика определяется возрастными задачами развития (становление самосознания, потребность в признании, ориентация на референтную группу) и особенностями образовательной среды, предъявляющей к подростку требования в когнитивной, эмоциональной и социальной сферах. Понимание этой сложной структуры является необходимым условием для последующего анализа взаимосвязи тревожности и академической успеваемости, а также для разработки эффективных коррекционных программ.

Список литературы

1. Абакарова Э.Г. Клинико-психологические аспекты детской тревожности / Э.Г. Абакарова, И.А. Малашихина // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №9. – С. 155. EDN PIMSYP
2. Аракелов Н.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности / Н.Е. Аракелов, Н.Н. Лысенко // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. №2. – С. 102–108.
3. Артюхова Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т.Ю. Артюхова; Новосибирский государственный университет. – Новосибирск, 2000. – 180 с. EDN NLSJTJ

4. Астапов В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография / В.М. Астапов, Е.Е. Малкова; РАО, Московский психолого-социальный институт. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 368 с. EDN QYCHRX
5. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
6. Борисова Е.А. Влияние тревожности на успеваемость школьников / Е.А. Борисова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2018. – №3. – С. 102–113.
7. Волкова Е.Н. Взаимосвязь школьной тревожности и академической мотивации у подростков / Е.Н. Волкова, А.В. Гришина // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23. №3. – С. 89–98.
8. Грей Дж.А. Нейропсихология тревоги: исследование системы септо-гиппокампа / Дж.А. Грей. – М., 2003. – 298 с.
9. Зиновьева Э.В. Связь тревожности, когнитивных способностей и успеваемости младших школьников / Э.В. Зиновьева // Педагогика и психология образования. – 2020. – №1. – С. 45–52.
10. Изард К.Е. Страх и виды тревожности / К.Е. Изард // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 75–85.
11. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общ. ред. В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 75–85.
12. Новикова Е.Ю. Взаимосвязь уровня тревожности и учебной мотивации у подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е.Ю. Новикова. – СПб., 2018. – 187 с.
13. Павлова Т.С. Психологические факторы социальной тревожности в детском и подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Т.С. Павлова. – М., 2014. – 171 с. EDN SVBIXN

14. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 208 с.
15. Ромицына Е.Е. Многомерная оценка детской тревожности (МОДТ): методическое руководство / Е.Е. Ромицына. – М.: Когито-Центр, 2018. – 56 с.
16. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни; пер. с англ. – М.: Римис, 2004. – 205 с. EDN QXKGLX
17. Шейкина Е.А. Преодоление тревожности у младших школьников средствами коррекционно-развивающей работы: магистерская диссертация / Е.А. Шейкина. – Тольятти, 2018. – 110 с.
18. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – СПб.: Сова, 2002. – 407 с.