

ГАРАНИНА Ж. Г., РУСЯЙКИНА Н. С.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема тревожности, анализируются теоретические подходы к данному вопросу в научной литературе. Представлены результаты экспериментального исследования психологических особенностей школьной тревожности подростков различного возраста.

Ключевые слова: школьная тревожность, подростковый возраст, самооценка, межличностные отношения.

GARANINA ZH. G., RUSYAYKINA N. S.
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SCHOOL ANXIETY IN TEENAGERS

Abstract. The article considers the problem of anxiety and analyzes the theoretical approaches to this issue presented in the research literature. The results of an experimental study of the psychological characteristics of school anxiety in adolescents of different ages are provided.

Keywords: school anxiety, adolescence, self-esteem, interpersonal relationships.

Проблема исследования школьной тревожности подростков стоит в настоящее время достаточно остро в связи с возрастанием стрессовых факторов, влияющих на психику детей в процессе школьного обучения. Данная проблема изучалась множеством отечественных и зарубежных психологов, в том числе Н. Е. Аракеловым, А. Д. Андреевой, В. М. Астаповым, Р. С. Немовым, А. М. Прихожаном, Н. Г. Путимцевой и др. В большинстве исследований тревожность рассматривается как личностное качество человека, проявляющееся в переживании страха в ситуациях реальной или предполагаемой опасности.

Тревожность определяется В. М. Астаповым как индивидуальная психологическая характеристика человека, представляющая собой повышенную предрасположенность переживать беспокойство в разных жизненных обстоятельствах, даже тогда, когда их объективный характер этого не предполагает [2].

Р. С. Немов описывает состояние тревожности как склонность личности к обостренному состоянию беспокойства, чувству страха и тревоги в определенных условиях среды, присутствующую постоянно или проявляющуюся в зависимости от ситуации [3].

Согласно А. М. Прихожан, тревожность – это ощущение эмоционального дискомфорта, в основе которого лежит предвкушение некой опасности, предстоящего неблагоприятия. Автор также говорит о том, что состояние тревожности может иметь

эмоциональную природу, а может являться стабильной личностной особенностью или чертой темперамента, и ее следует различать по этому признаку [4].

Особое беспокойство вызывает проявление этой черты у подростков. Данный возрастной период характеризуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. У подростков резко возрастает критичность восприятия себя, сопровождающаяся тревогой и страхом осуждения со стороны значимых взрослых и сверстников, что вызывает множество негативных переживаний. В данном возрасте тревожность является особенно неконструктивной, так как вызывает состояние паники, уныния. Ребенок начинает сомневаться в своих способностях и силах, что дезорганизует не только учебную деятельность, но и разрушает личностные структуры.

В психологической литературе все чаще появляются исследования, касающиеся проблемы школьной тревожности. Так, по мнению А. Д. Андреевой [1], наиболее значительным фактором, вызывающим тревогу у подростков, является обучение в школе. Тревогу часто испытывают не только двоечники, но и школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине. Однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Целью данного исследования является изучение психологических особенностей школьной тревожности подростков сельской школы. Для достижения поставленной цели нами было проведено эмпирическое исследование в МБОУ «Атюрьевская средняя общеобразовательная школа» среди учеников 7-го класса в количестве 25 человек (1 группа) и 9-го класса в количестве 23 человек (2 группа).

Для изучения школьной тревожности были использована методика Е. И. Рогова «Шкала тревожности», разработанная по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревожности» Д. Кондаша [5]. С помощью данной методики можно выявить уровень тревожности подростков по трем основным параметрам: школьная тревожность, которая проявляется непосредственно в учебной деятельности, межличностная тревожность, возникающая в процессе взаимоотношений со сверстниками и значимыми взрослыми, а также самооценочная тревожность, выражающаяся в имеющихся представлениях о самом себе. Сравнительный анализ полученных результатов проводился с помощью углового преобразования ϕ^* -критерия Фишера.

Результаты исследования школьной тревожности учеников 7 и 9 классов, полученные с помощью методики Е. И. Рогова «Шкала тревожности», отражены в таблице 1.

**Результаты исследования школьной тревожности учеников 7 класса (1 группа)
и 9 класса (2 группа) по методике Е. И. Рогова «Шкала тревожности»**

Уровень тревожности	Шкалы тревожности								φ* - критерий
	Общая		Школьная		Самооценочная		Межличностная		
	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.	
нормальная тревожность	60%	47%	57%	46%	60%	40%	33%	20%	0,66
несколько повышенная	13%	13%	29%	47%	20%	34%	60%	40%	0,738
высокая	25%	33%	14%	0	20%	13%	0	20%	2,18*
очень высокая	0	7%	0	7%	0	13%	7%	20%	1,56*

Как видно из таблицы 1, у большинства учеников 7 класса (60%) нормальный уровень выраженности общей тревожности, несколько повышенная общая тревожность выявлена у 13% опрошенных, у четверти учеников наблюдается высокий уровень общей тревожности (25%).

Высокий уровень школьной тревожности выявлен у 14% учеников 1 группы, несколько повышенный – у 29%, нормальный уровень тревожности – у 57%.

Уровень самооценочной тревожности у 60% учеников 7 класса нормальный. 20% школьников данной группы имеют либо несколько повышенный либо высокий уровень тревожности, что может быть связано с негативной оценкой собственной личности, складывающейся на основе оценок других людей.

Уровень межличностной тревожности у большинства учеников 7 класса несколько повышен (60%), у 33% учеников выявлен нормальный уровень межличностной тревожности. Следует заметить, что высокий уровень тревожности здесь не отмечается, но очень высокий уровень тревожности наблюдается у 7% среди респондентов.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что у большинства подростков 7 класса уровень школьной тревожности оценивается как нормальный, явных признаков для беспокойства по этому показателю здесь не просматривается, хотя у ряда школьников данной группы показатели самооценочной и межличностной тревожности выходят за границы нормы.

Для второй группы подростков, которую составили ученики 9 класса, нормальный уровень общей тревожности выявлен у 47% респондентов, у 13% наблюдается несколько

повышенный уровень тревожности, у 33% – высокая, а у 7% школьников – очень высокая тревожность.

Нормальный уровень школьной тревожности диагностируется у 46% испытуемых второй группы, у 47% – несколько повышенный, у 7% наблюдается очень высокий уровень школьной тревожности.

Уровень самооценочной тревожности у 46% учеников 9 класса нормальный, у 34% – несколько повышен, у 13% – высокий, и у 13% – очень высокий.

Уровень межличностной тревожности у 40% подростков второй группы несколько повышен, и в равных долях (по 20%) распределились показатели нормальной, высокой, очень высокой межличностной тревожности.

Сравнительный анализ шкал тревожности подростков обеих групп, проведенный с помощью φ^* -критерий Фишера, показал, что статистически значимые различия выявлены у учеников 9 класса по таким шкалам как школьная, самооценочная и межличностная тревожность, где уровень высокой и очень высокой тревожности выше у учеников второй группы по сравнению с аналогичными показателями школьников первой группы. По шкале «Общая тревожность» различия между двумя группами испытуемых не выявлены.

Полученные различия можно объяснить тем, что к числу факторов, провоцирующих школьную тревожность у школьников старших классов относятся контрольные работы, итоговые тестирования, но самым важным фактором является подготовка учеников к основному государственному экзамену, что, безусловно, сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

В данном возрасте на возникновение тревожности большое влияние оказывает самооценка школьника, которая зачастую связана с критическими оценками значимых взрослых – родителей и учителей. Полученные результаты показывают, что у 13% девятиклассников высокий и очень высокий уровень самооценочной тревожности. Это может быть связано с такими негативными психоэмоциональными состояниями как ожидание неудачи, осуждения со стороны значимых взрослых, чувство неполноценности и т.д.

У 40% подростков второй группы несколько повышенная, а у 20% наблюдаются высокая и очень высокая межличностная тревожность, что существенно выше, чем аналогичные показатели данного типа тревожности у учеников первой группы. Причины такого типа тревожности можно объяснить возникающими трудностями в общении со сверстниками, низким социальным статусом в классе, а также проблемами во взаимодействии с остальными учениками или с педагогическим коллективом.

Полученные результаты показывают, что у большого количества подростков 7 и 9 классов наблюдается несколько повышенный и высокий уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности, что может быть обусловлено особенностями школьного обучения, подготовкой к экзаменам, проблемами во взаимоотношениях со сверстниками и учителями, а также низким уровнем самооценки, боязнью критических оценок со стороны окружающих.

На основании полученных результатов возникает необходимость разработки рекомендаций по снижению тревожности. Одним из важнейших направлений коррекции тревожности подростков является обучение их приемам осознания и отреагирования негативных эмоций [6]. Также нужно обратить внимание на повышение коммуникативной культуры школьников, обучение их правильным способам понимания своих собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих людей, что способствует повышению эффективности межличностного взаимодействия. Кроме того, для снижения тревожности подростков, необходимо способствовать повышению их самооценки, формированию позитивной мотивации, при этом большое значение имеет тесное сотрудничество психолога с учителями и родителями школьника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева А. Д. Психология здоровья детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Просвещение, 1994. – 250 с.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей. – М.: Per Se, 2001. – 160 с.
3. Немов Р. С. Психология: Психодиагностика. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 287 с.
4. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: АСТ, 2000. – 762 с.
5. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – М.: Юрайт, 2012. – 928 с.
6. Хотина Л. А. Психолого-педагогическая коррекция школьной тревожности младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 146–150.