

УДК 159.9

А.И. КОЗЛОВЦЕВА

(annakozlovtsseva2002@gmail.com)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ*

Анализируется феномен школьной тревожности и причины ее возникновения у современных подростков. Проведено практическое исследование на выявление общего уровня и характера переживания тревожности подростками, которое в дальнейшем может помочь в разработке рекомендаций по преодолению школьной тревожности у подростков.

Ключевые слова: тревога, тревожность, школьная тревожность, подростки, эмоциональное развитие.

Исследование психологами проблемы школьной тревожности занимает устойчивое положение в современной педагогической и психологической науке. Данный вид тревожности характеризуется неприспособленностью подростка к школе, его дезадаптацией по отношению к сверстникам и учителям. Школьная тревожность негативно влияет на общее эмоциональное состояние ребенка. Согласно статистическим данным, число тревожных подростков постоянно увеличивается. Дети с выраженной тревожностью отличаются повышенным беспокойством, неуверенностью в себе и свои силы, неустойчивым психологическим фоном. Возникновение тревожности у подростков связано с рядом причин. Это может быть неудовлетворение возрастных потребностей, ограничение ребенка в самостоятельности, а также нереализуемое стремление в самовыражении.

Тревога, согласно «Краткому психологическому словарю» Спилбергера, является «эмоционально негативным состоянием, которое возникает в ситуации неопределенной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного развития событий» [4, с. 6]. Это состояние характеризуется ощущениями у ребенка страха, беспокойства, напряжения и недоверия. Понятие тревоги было введено в психологию Зигмундом Фрейдом в 1925 г. и трактовалось как эмоциональное глубинное состояние, не фиксированное к предметам и явлениям. В системе социальных отношений, доктор психологических наук А.В. Микляева интерпретирует тревогу как «эмоциональное состояние, связанное с возможностью фрустрации социальных потребностей» [Там же]. Тревога как эмоциональное состояние в большинстве случаев оказывает отрицательное и дезорганизующее влияние на деятельность детей младшего школьного и среднего школьного (подросткового) возрастов [5].

Между тем, нам необходимо разграничивать такие понятия, как тревога и тревожность, которые, зачастую, отождествляют друг с другом. Тревога, по мнению Т.А. Мазепиной, характеризуется «эпизодическим проявления волнения, страха со стороны ребенка», а тревожность является «устойчивым, постоянным его состоянием» [3, с. 259]. Ученый-психолог А.М. Прихожан определяет тревожность как «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени» [5, с. 102]. Как и любое психологическое образование, тревожность, по мнению ученого, характеризуется разветвленной системой организации, которая состоит из когнитивного, эмоционального и операционального компонентов с доминированием эмоциональной составляющей над другими [5].

Психологи рассматривают тревожность в двух аспектах: как особое эмоциональное состояние личности и как его индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в склонности к частым переживаниям тревожного состояния [6]. В современных исследованиях психологи пришли к заключению, что тревожность является одним из главных параметров для возможного определения индивидуальных различий личности.

Тревожность, как особое психологическое состояние, имеет возрастные особенности. Устойчивым личностным и эмоциональным образованием тревожность становится именно к подростковому

* Работа выполнена под руководством Симоновой Л.Б., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

возрасту. В подростковом возрасте ребенок получает полное представление об основных жизненных понятиях, существующих в обществе идеалах и ценностях, и составляет мнение о себе, об окружающих людях, о своих умениях и способностях [2]. Для развития таких представлений ребенок, безусловно, должен находиться в адаптированных социальных условиях, и для данной возрастной группы таким условием является школа.

А.В. Микляева выделяет школьную тревожность в отдельный, специфический вид тревожности. По ее мнению, школьная тревожность – «это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия» [4, с. 12]. Она проявляется в высоком уровне беспокойства, волнении со стороны ребенка в школе, в ожиданиях плохого отношения к себе и своему поведению. Подросток очень часто ощущает у себя неуверенность, неполноценность, неправильность своего поведения. Что касается причин возникновения школьной тревожности у подростков, то здесь, в психологической науке, ведутся споры. Это могут быть отрицательные отношения ребенка с педагогами и сверстниками, учебные перегрузки, неспособность справиться со школьной программой, смена школьного коллектива, ненормальные ожидания от ребенка со стороны родителей и др.

Что касается возрастных задач развития у подростков, в данном случае преобладают развитие у ребенка самосознания, формирование абстрактного мышления, чувства взрослости и ответственности. Школьная тревожность, которая включает в себя такие структурные компоненты, как страх, неуверенность, беспокойство, эмоциональное неблагополучие и нестабильность, оказывает дезорганизующее влияние на реализацию этих задач. Современная психология пытается найти ответы на два взаимодополняющих вопроса: как ребенку преодолеть школьную тревожность и достигнуть эмоциональной стабильности? [6].

А.Н. Прихожан приходит к заключению, что влияние школьной тревожности на жизнь и поведение подростка «может носить как негативный, так и до некоторой степени позитивный характер, однако и в последнем случае она имеет жесткие ограничения, обусловленные выраженной адаптивной природой этого образования» [5, с. 104]. Школьная тревожность также является результатом взаимодействия личности с определенными обстоятельствами – в частности, это контактирование подростка с конкретными ситуациями из школьной жизни [4].

Для исследования особенностей проявления школьной тревожности у современных подростков, мы провели практическое исследование среди 42 обучающихся 6–7 классов общеобразовательной организации. Для этого нам было необходимо определить общий уровень школьной тревожности у подростков, выявить факторы ее возникновения и изучить характер протекания тревожности у испытуемых детей. В исследовании мы использовали опросник школьной тревожности Филлипса [1]. Данный тест способствует выявлению общего уровня школьной тревожности у испытуемых и позволяет проанализировать внутреннее эмоциональное состояние школьников и выявить факторы возможного возникновения школьной тревожности.

В результате мы получили данные об общем уровне школьной тревожности испытуемых подростков, которые были представлены нами в процентном соотношении. Нами были выявлены учащиеся с нормальным, повышенным и высоким уровнями школьной тревожности. Конкретизация полученных данных свидетельствует о том, что у 62% испытуемых нормальный уровень тревожности в школе, у 23% – повышенный уровень, а у оставшихся 15% испытуемых высокий уровень тревожности. Отсюда мы можем сделать вывод, что нормальный уровень тревожности у 62% учащихся указывает на то, что школьные требования для них не являются сложными, они чувствуют себя спокойно в процессе учебы. Такие дети, как правило, дружелюбные и ответственные, легко устанавливают контакты с учителями и сверстниками. При повышенном уровне тревожности (выявлен у 23% опрошенных), дети испытывают волнение во время обучения, в ходе проверки или оценки знаний со стороны учителя, а также во время общения со сверстниками. Высокий уровень тревожности (15% от числа испытуемых) отличается многочисленными ситуациями беспокойства и страха. Что примечательно, страх и тревога, в данном случае, проявляются в абсолютно безопасных ситуациях для ребенка. Этим детям зачастую присущи такие качества, как впечатлительность, чувствительность и мнительность.

Что касается изучения характера переживания тревожности, которая непосредственно связана со школьной жизнью, с помощью тестирования нами было проанализировано внутреннее эмоциональное состояние подростков, которое в большинстве своем определяется присутствием различных факторов тревожности и их общим количеством у учащихся. Полученные нами данные были представлены в виде диаграммы (см. рис.).



Рис. Соотношение факторов тревожности и ответов учащихся

Результаты тестирования показали, что самыми распространенными факторами возникновения и развития школьной тревожности у подростков оказались проблемы и страхи в отношениях с учителями (31%), страх ситуации проверки знаний (27%), страх не соответствовать ожиданиям окружающих (22%), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (14%), а также другие факторы (страх самовыражения и др.), процент которых незначителен.

На наш взгляд, возникновение вышеперечисленных факторов школьной тревожности связано с внутренними переживаниями подростка, напряженными отношениями со своими сверстниками, учителями и родителями, высокой эмоциональностью, а также с неуправляемыми изменениями, происходящими с ним ввиду возрастных особенностей. Необходимо отметить, что тревожных детей учителя и родители часто считают «удобными» для себя, потому что ими легко командовать или манипулировать. Однако нужно понимать, что школьная тревожность – это, в первую очередь, дезадаптация ребенка в образовательной среде, и от этого нужно избавляться.

Таким образом, в ходе практического исследования мы выявили и изучили психологические особенности проявления школьной тревожности у современных подростков. Дети, которые имеют повышенный и высокий уровни школьной тревожности, нуждаются в комплексной психолого-педагогической поддержке со стороны школьного педагога и родителей, направленной на снижение и дальнейшее предотвращение тревоги в школе.

Литература

1. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб.: Речь, 2006.
2. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития / пер. с англ. Т.В. Прохоренко. СПб.: Питер, 2008.
3. Мазепина Т.А. Особенности школьной тревожности детей среднего школьного возраста // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всерос. науч.-практич. конф. 2013. № 1. С. 259–261.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004.
5. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–18.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.

ANNA KOZLOVTSEVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

**PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF SCHOOL-BASED
ANXIETY OF MODERN TEENAGERS**

The article deals with the phenomenon of the school-based anxiety and the reasons of its origin of the modern teenagers. There is conducted the empirical research, aimed at revealing the general level and the nature of the teenagers' anxiety, that further can help in the development of the recommendations of overcoming the teenagers' school-based anxiety.

Key words: *anxiety, state anxiety, school-based anxiety, teenagers, emotional development.*