

УДК 159.9.075

**С.А. ЦЫНОВКИНА**

(svetlanac\_95@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

### **ПРОБЛЕМА ТРЕВОЖНОСТИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА\***

*Анализируется проблема тревожности у подростков. Выявляются роль и особенности проявления тревожности. Определяются гендерные различия в уровне тревожности подростков. Представлены результаты эмпирического исследования гендерных особенностей проявления тревожности в подростковом возрасте.*

*Ключевые слова: тревожность, подросток, школьная тревожность, стресс, гендерные различия.*

Проблема повышенной тревожности у подростков очень актуальна в наше время. Ускоренный темп жизни, высокие требования общества (в том числе в системе образования), интенсивно развивающееся интернет-пространство (где подросткам нужно поддерживать свой успешный образ), создают предпосылки к появлению стресса, а также могут повысить уровень тревожности. Высокие интеллектуальные нагрузки, связанные с экзаменами в 9 и 11 классах, накладывают свой отпечаток, повышая беспокойство школьников. Тревожность может быть основой для формирования психозов, неврозов и других негативных последствий. Она является одним из признаков дезадаптации личности. Кроме того, повышенный уровень тревожности негативно влияет на сердечно-сосудистую систему [6]. В связи с этим важно помочь подросткам сформировать адекватную самооценку и предупредить возможность развития у них высокой тревожности.

Проблему тревожности изучали и отечественные, и зарубежные специалисты.

Тревожность – это «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [4, с. 741]. В тревожности, как правило, принято выделять эмоциональный (доминирует), когнитивный и операционный аспекты.

Понятие «тревожность» впервые было описано З. Фрейдом и обозначало «готовность к опасности, выражающаяся в повышенном сенсорном внимании и моторном напряжении, а также неприятное эмоциональное переживание, являющееся сигналом антиципируемой опасности» [5, с. 495]. Позднее понятие «тревожность» стали употреблять в значениях:

- 1) как характеристику эмоционально-чувственной сферы;
- 2) как свойство личности;
- 3) как состояние напряжённости.

По мнению В.В. Суворовой, тревожность – психическое состояние внутреннего беспокойства и неуравновешенности, может быть беспричинным (в отличие от страха) и зависеть от субъективных факторов, которые приобретают значение в личном опыте [9].

Возможными причинами школьной тревожности являются физиологические особенности (повышенная чувствительность), индивидуальные особенности, взаимоотношения со сверстниками и родственниками, проблемы с учителями или плохая успеваемость по школьным предметам. Также повышенная тревожность может быть следствием высокого уровня гормона стресса кортизола, который вырабатывается у подростков в больших количествах.

А.И. Захаров, А.М. Прихожан и другие авторы считают, что основополагающим фактором для формирования тревожности являются родительские отношения. Порой, родители предъявляют к своим детям завышенные требования, которым очень тяжело или почти невозможно соответствовать.

\* Работа выполнена под руководством Васюта Г.Г., кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

вать. У детей в связи с высокими требованиями формируется страх несоответствия ожиданиям окружающих, что приводит к неправильному развитию личности подростка [1, 7].

Подростки часто считают себя уже взрослыми людьми, поэтому стремятся избавиться от опеки родителей. Из-за этого «подростки нередко попадают в сложные ситуации и реагируют на них негативными переживаниями, которые вызывают тревожность. Определённый уровень тревожности в этом возрасте – это естественная и обязательная характеристика активной деятельности» [8, с. 183]. Важно не допустить значительного повышения уровня тревожности.

Тревожность может являться мобилизирующим фактором, который приводит к успеху, улучшая память, внимание и интеллектуальные способности. Например, во время экзаменов бывает такое, что некоторые успешные, чрезмерно уверенные в себе ученики, со сверхнизкой тревожностью могут получить более низкие оценки, чем их тревожные одноклассники.

Подростки в своём большинстве начинают стремиться к дружеским контактам и общению в целом, учёба для них отходит на второй план. По причине стремления к самоутверждению могут возникать конфликты со сверстниками и взрослыми. Из-за чувства соперничества частой реакцией на посягательство является агрессия. Таким образом реализуется механизм психической защиты. «В действительности у таких подростков часто низкая самооценка, повышенная тревожность, неуверенность в себе, мнительность» [Там же, с. 185].

Целью данного исследования было выявление гендерных различий в уровне тревожности у обучающихся подросткового возраста. Эмпирической базой исследования является 8 класс МОУ «Средняя школа № 129 Советского района Волгограда». В исследовании приняли участие 24 подростка (13 девочек и 11 мальчиков).

Для диагностики уровня тревожности школьников был использован опросник школьной тревожности Филипса [2]. Данная методика позволяет определить общий уровень школьной тревожности, а также конкретизировать источник тревожности:

1. Общая тревожность в школе.
2. Переживание социального стресса.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха.
4. Страх самовыражения.
5. Страх ситуации проверки знаний.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Если результаты по шкалам данной методики превышают 50%, но меньше 75% – значит наблюдается повышенная тревожность. Если же результаты более 75% – у испытуемого высокий уровень тревожности.

Результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что у девочек общая школьная тревожность выше (максимальное значение 72%, минимальное – 9%) по сравнению с показателями мальчиков (45% максимальное значение и 0% минимальное). Низкий уровень общей школьной тревожности наблюдается у 22 человек в классе (92% учеников, из них все мальчики и 11 девочек). Эти ребята не считают ситуацию школьного обучения угрожающей самооценке, что позитивно сказывается на их развитии и взаимоотношениях с социумом (см. рис. на с. 93).

Уровень общей школьной тревожности у мальчиков-подростков ниже уровня общей школьной тревожности у девочек-подростков на уровне значимости  $p \leq 0,05$  (U-критерий Манна-Уитни).

У двух девочек-подростков зафиксирован повышенный уровень общей школьной тревожности (50% и 72%). У испытуемой № 7 повышен уровень страха самовыражения (67%), уровень страха ситуации проверки знаний (67%), низкая сопротивляемость стрессу (80%), уровень проблем и страхов в отношении с учителями (50%). У испытуемой № 11 повышенный уровень страха самовыражения (67%), высокий уровень страха ситуации проверки знаний (83%), повышенный уровень страха несоот-

ветствия ожиданиям окружающих (60%). Эти девочки хотят вести себя правильно, чтобы их одобряли окружающие, получать высокие оценки за свои знания, боятся показать свою настоящую сущность, чтобы не вызвать негативной реакции окружающих. С этими девочками следует поработать психологу с целью снижения у них уровня тревожности и предупреждения вероятности возникновения негативных последствий.

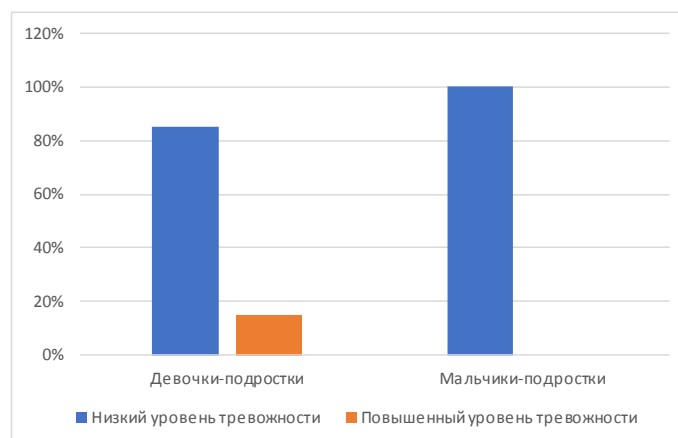


Рис. Уровни общей тревожности у подростков

У мальчиков-подростков в целом уровень общей школьной тревожности низкий. Отдельно стоит упомянуть об испытуемом № 8, у которого этот показатель равен 0%. Нулевое значение тревожности у него выходит по шкалам страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх несоответствия ожиданиям окружающих и низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. С этим подростком целесообразно дополнительно провести тест Спилбергера-Ханина [3] на определение уровня личностной и ситуативной тревожности. В связи с тем, что личностную тревожность невозможно определить с помощью теста Филипса, а человека, практически никогда не тревожащегося, найти крайне сложно. Можно также предположить, что этот подросток заполнял опросник просто наугад ставя плюсы и минусы в бланке, не читая вопросы.

Из всех страхов, перечисленных в опроснике школьной тревожности Филипса [2], наиболее часто встречающимися в данном классе стали страх ситуации проверки знаний (у 54% девочек и 27% мальчиков показатели выше нормы), затем идёт страх самовыражения (у 54% девочек и 18% мальчиков показатели выше нормы), страх несоответствия ожиданиям окружающих (у 38% девочек и 9% мальчиков показатели выше нормы). Скорее всего, к этим подросткам предъявляются повышенные требования в плане учёбы и поведения (воспитания), чем и обусловлен набор самых распространённых страхов. Либо ребята хотят получать оценки выше среднего и вместе с тем боятся показать своё настоящее Я.

Данные эмпирического исследования могут быть использованы для дальнейшей работы по нормализации уровня школьной тревожности подростков.

### Литература

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Союз, 2000.
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса. [Электронный ресурс]. URL: <https://vsetesti.ru/229/> (дата обращения: 02.02.2018).
3. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным). [Электронный ресурс]. URL: <https://nevrologia.info/testing/anxiety/test.pdf> (дата обращения: 01.12.2019).
4. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009.
5. Немов Р.С. Общая психология. М.: Юрайт, 2011.

6. Новикова Е.И., Федосеева С.Ю., Мужиченко М.В. Влияние типа высшей нервной деятельности на уровень тревожности и умственную работоспособности подростков // Электрон. науч.-образоват. журнал ВГСПУ «Грани познания». 2017. № 6(53). С. 19–22. [Электронный ресурс]. URL: <http://grani.vspu.ru/files/publics/1512650193.pdf> (дата обращения: 01.12.2019).
7. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. [Электронный ресурс]. URL: <https://profilib.club/chtenie/155686/anna-prikhozhan-psikhologiya-trevozhnosti-doshkolnyy-i-shkolnyy-vozrast.php> (дата обращения: 25.10.2019).
8. Старшина И.В. Феномен подростковой тревожности // Преподаватель XXI век. 2007. № 1. С. 183–187.
9. Суворова В.В. Психофизиология стресса. М.: Педагогика, 1975.

**SVETLANA TSYNOVKINA**  
*Volgograd State Socio-Pedagogical University*  
**ISSUE OF ANXIETY IN TEENAGER LIFE**

*The article deals with the analysis of the issue of teenagers' anxiety. There are revealed the role and the peculiarities of anxiety's appearance. There are identified the gender differences in the level of teenagers' anxiety. The author presents the results of the empirical study of the gender peculiarities of anxiety's appearance in adolescence.*

Key words: *anxiety, teenager, school anxiety, stress, gender differences.*