

Научное мнение. 2025. № 7–8. С. 157–161.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 7–8. P. 157–161.

Научная статья

УДК 159.922.6

DOI: https://doi.org/10.25807/22224378_2025_7-8_157

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Оксана Олеговна Усова¹, Татьяна Леонидовна Кузьмишина²

^{1, 2}Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

¹oo_usova@student.mpgu.edu

²tl.kuzmishina@mpgu.su, <https://orcid.org/0000-0002-7436-1461>

Аннотация. Статья посвящена проблеме тревожности в подростковом возрасте. Анализируются факторы, влияющие на уровень подростковой тревожности. Представлены результаты эмпирического исследования психологических особенностей тревожности старших и младших подростков. Делаются выводы о специфике наиболее частых причин тревожности у школьников 11–13 и 15–17 лет. Старшие и младшие подростки имеют довольно высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, при этом к выпускным классам юноши и девушки приобретают навыки совладания с тревогой.

Ключевые слова: тревожность, тревога, подростковый возраст, старшие и младшие подростки, ситуативная тревожность, личностная тревожность

Original article

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF ANXIETY IN MODERN ADOLESCENTS

Oksana O. Usova¹, Tatyana L. Kuzmishina²

^{1, 2}Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

¹oo_usova@student.mpgu.edu

²tl.kuzmishina@mpgu.su, <https://orcid.org/0000-0002-7436-1461>

Abstract. The work is devoted to the problem of anxiety in adolescence. The factors influencing the level of adolescent anxiety are analysed. The results of an empirical study on the psychological characteristics of anxiety in older and younger adolescents are presented. Conclusions are drawn about the specifics of the most common causes of anxiety in schoolchildren aged 11–13 and 15–17. Older and younger adolescents have a fairly high level of situational and personal anxiety, while by the time they graduate, boys and girls acquire anxiety management skills.

Keywords: anxiety, agitation, adolescence, older and younger adolescents, situational anxiety, personal anxiety

Изучение тревожности является весьма актуальной проблемой психологии и педагогики в наши дни на фоне стремительных изменений в современном обществе, развития цифровых технологий и роста социаль-

но-экономического напряжения. Исследование проявлений тревожности на разных этапах онтогенеза дает глубокое понимание данного феномена, а также закономерностей формирования эмоциональной сферы

личности. Спектр факторов, причастных к формированию тревожности, очень широк: это семейное влияние (воспитание [1], детско-родительское взаимодействие, взаимоотношения родителей между собой [2], общение с прародителями [3]), генетическая предрасположенность, физиологические особенности (например, тип нервной системы), личностные черты (например, стрессоустойчивость, жизнестойкость, эмоциональность [4; 5] и пр.), также существенное влияние могут оказывать внешние обстоятельства, которые в широком смысле слова можно описать как общественные ожидания, требования и др. Признано, что тревожность в подростковом возрасте может вызывать широкий спектр психологических проблем, которые становятся благодатной почвой для развития различных форм дезадаптации, вплоть до деликвентности и аддиктивного поведения. Поэтому изучение тревожности в аспекте возрастной психологии позволит разработать эффективные методы психологического сопровождения ребенка, направленные на своевременную профилактику возможных нарушений развития личности.

Проблема тревожности и школьной тревожности является предметом активного изучения многих исследований как в России, так за рубежом. Среди отечественных ученых необходимо выделить работы А. В. Петровского, А. М. Прихожан, Д. Б. Эльконина, Е. П. Ильина. Тревожность принято рассматривать как особенность личности, которая проявляется в легком возникновении тревоги и интенсивном ее переживании. Тревога же понимается как переживание беспокойства, связанное с предвосхищением неприятных событий и чувством неясной угрозы. По общему мнению, тревога и тревожность — разные, хоть и тесно взаимосвязанные понятия.

Как мы видим, тревога и тревожность не синонимичные понятия. Тревога является эпизодическим проявлением беспокойства, волнения человека, а тревожность — довольно устойчивое состояние. Тревога возникает как временное проявление беспокойства или волнения, в то время как тре-

вожность как черта личности носит устойчивый характер.

Таким образом, **актуальность** исследования проблемы тревожности связана со значительным распространением этого явления, а также опасением, что тревожность может негативно влиять на развитие когнитивной сферы подростка и его поведенческие проявления.

Проблема исследования: каковы особенности тревожности в подростковом возрасте?

Цель данного исследования — изучение психологических особенностей тревожности у учащихся в младшем и старшем подростковом возрасте.

Гипотеза исследования заключается в том, что большинство старших подростков имеют высокий уровень личностной тревожности и более подвержены межличностной тревожности. А большинство младших подростков имеют низкий и средний уровень тревожности и более подвержены школьной тревожности.

Теоретико-методологической основой исследования выступили работы Ч. Д. Спилбергера и Б. Н. Филлипса о тревожности подростков, работы А. М. Прихожан [5] о тревожности детей и подростков, работы О. В. Хухлаевой [6], В. С. Мухиной и Д. Б. Эльконина о психологии подростков.

Методы исследования:

- теоретические — метод теоретического анализа;
- эмпирические — опрос с помощью методик: шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI (автор Ч. Спилбергер); Шкала личностной тревожности (автор А. М. Прихожан); авторская анкета, направленная на выявление возможных факторов формирования высокого уровня тревожности. Были заданы следующие вопросы: как долго вы обучаетесь в вашей школе? Как вы оцениваете ваши отношения с одноклассниками? Как вы оцениваете ваши отношения с родителями? Как вы оцениваете ваши отношения с учителями? Нравится ли вамходить в школу? Чье похвале вы радуетесь больше? Чья критика вызывает у вас больше беспокойства? Как вы оцениваете уровень своей самооценки?;

- количественная и качественная обработка полученных данных с использованием методов математической статистики.

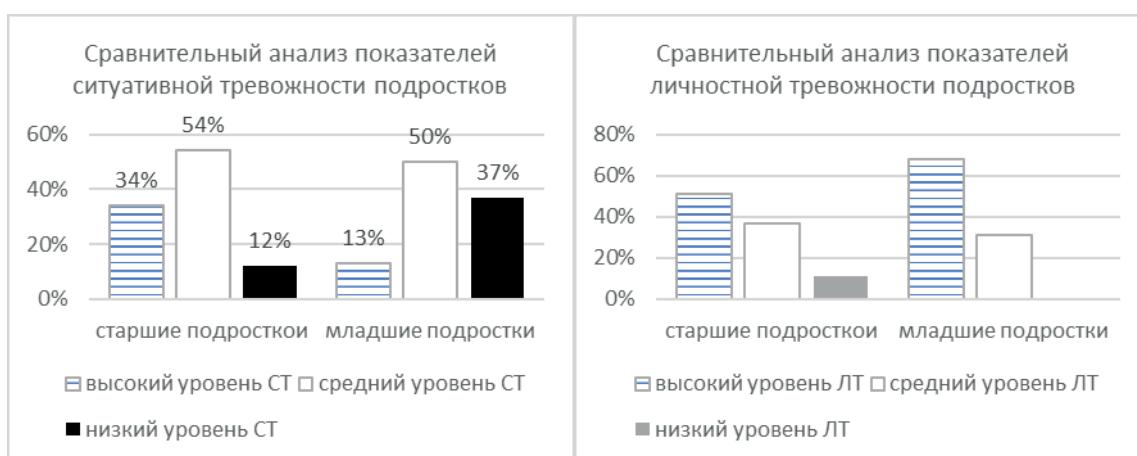
Выборка исследования: 200 человек, из которых 100 старших подростков (15–17 лет) и 100 младших подростков (11–13 лет).

Анализ результатов анкетирования подростков показал, что отношения с родителями у старших подростков более теплые и доверительные, чем у младших подростков. Это может быть связано с тем, что с началом полового созревания чаще наблюдается эмоциональное напряжение и конфликты в детско-родительских отношениях из-за процесса сепарации. Эмоциональный накал данного процесса приходится на среднюю школу и угасает в старшей школе. Старшие подростки больше беспокоятся из-за критики родителей, в то время как младшие подростки — из-за критики учителей. В младшем подростковом возрасте сохраняется авторитет педагогов, однако в старшем подростковом возрасте значимость родителей в жизни ребенка вновь возрастает. И хотя уровень межличностной тревоги довольно высок у испытуемых, результаты авторской анкеты говорят, что друзья и одноклассники авторитетом для испытуемых не являются.

Сравнительный анализ показателей ситуативной тревожности по методике Спилбергера-Ханина позволил обнаружить, что стар-

шие и младшие подростки в большинстве имеют средний уровень ситуативной тревожности, при этом среди старших респондентов больше людей имеют высокий уровень ситуативной тревожности, чем среди младших (рис.). Обратную ситуацию мы наблюдаем с количеством подростков с низким уровнем тревожности. Возможно, эти результаты можно объяснить за счет проблем взросления и необходимости решения возрастных задач юношеского возраста, а именно: принятие важных жизненных решений, экзаменационный стресс, в котором пребывают 9-ти и 11-классники, очень большая интеллектуальная и физическая нагрузка. Что же касается данных о личностной тревожности, младшие подростки более склонны к высокому уровню тревожности, при этом низкий уровень тревожности у них не выявлен вовсе.

Сравнивая показатели шкалы личностной тревожности по методике А. М. Прихожан, мы сделали вывод, что младшие подростки более склонны к высокому уровню личностной тревожности. Старшие подростки более склонны к несколько завышенному и нормальному уровню тревожности. Такая тенденция сохраняется для всех измеряемых тестом параметров: школьной, самооценочной, межличностной, магической тревожности. Это может говорить о развитии у старших подростков адаптивных механизмов, помо-



Rис. Число старших и младших подростков с различным уровнем ситуативной и личностной тревожности

гающих им справляться с волнением и беспокойством.

На основании диагностики каждому испытуемому был присвоен суммарный показатель тревожности. При анализе суммарных показателей мы выявили, что старшие подростки в подавляющем большинстве склонны к среднему уровню тревожности, а младшие подростки больше склонны к высокому уровню тревожности. При этом, никто из младших подростков не показал низкий уровень тревожности.

Обработка результатов с помощью U-критерия Манна-Уитни показала, что различия существенны для всех показателей, кроме личностной тревожности по методике Спилбергера-Ханина, так как и младшие и старшие подростки продемонстрировали в нем высокий уровень тревожности.

По результатам эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Для всех исследуемых подростков больше характерна личностная тревожность, нежели ситуативная.

2. Младшие подростки демонстрируют высокий уровень личностной тревожности и средний уровень ситуативной тревожности. Превалирующим типом тревожности являются межличностная и самооценочная тревожности.

3. Старшие подростки также демонстрируют высокий уровень личностной тревожности и средний уровень ситуативной

тревожности. Превалирующим типом тревожности являются личностная тревожность и межличностная.

4. По суммарным показателям тревожности старшие подростки в подавляющем большинстве склонны к среднему уровню тревожности, а младшие подростки больше склонны к высокому уровню тревожности.

Таким образом, задачи данного исследования были выполнены. При этом наша гипотеза подтвердилась частично. Старшие подростки действительно демонстрируют высокий уровень личностной тревожности и более подвержены межличностной тревожности. Однако гипотеза о младших подростках не подтвердилась, так как они также показали высокий уровень личностной тревожности, а не средний или низкий. Для младших подростков превалирующим типом тревожности являются межличностная и самооценочная, а не школьная.

Полученные высокие показатели тревожности в младшем подростковом возрасте может объяснить кризис подросткового возраста. Л. С. Выготский описывает его как период повышения негативизма и импульсивности, когда подростки не только очерчивают границы своей личности, противопоставляя себя окружающей действительности, но еще начинают задаваться экзистенциальными философскими вопросами бытия, что закономерно повышает уровень тревоги.

Список источников

1. Михайлова И. В., Ямолова М. А. Взаимосвязь стилей семейного воспитания с психологическими особенностями подростков // Научное мнение. 2024. № 6. С. 142–146.
2. Кузьмишина Т. Л., Блянихов Р. В. Представления женщин с разным стажем семейной жизни о супружеских отношениях // Научное мнение. 2023. № 7–8. С. 197–201. DOI: 10.25807/22224378_2023_7-8_197
3. Кузьмишина Т. Л., Агаджанова А. А. Ценностные ориентации родительского и прародительского поколения в контексте семейного воспитания // Научное мнение. 2022. № 7–8. С. 154–158.
4. Кузьмишина Т. Л., Кошутина Д. А. Стрессоустойчивость людей разного возраста в контексте их финансовой грамотности // Научное мнение. 2024. № 9. С. 64–68.
5. Приходжан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 119 с.
6. Хухлаева О. В. Психология подростка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 160 с.

Статья поступила в редакцию 18.07.2025; одобрена после рецензирования 15.08.2025; принята к публикации 21.08.2025.

The article was submitted 18.07.2025; approved after reviewing 15.08.2025; accepted for publication 21.08.2025.

Информация об авторах:

Т. Л. Кузьмишина — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования;

О. О. Усова — бакалавр психолого-педагогического образования.

Information about the Authors:

O. O. Usova — Bachelor of Psychological and Pedagogical Education;

T. L. Kuzmishina — Candidate of Sciences (Psychology), associate professor at the Department of Educational Psychology.