

© С.В. Львова

Научная статья  
УДК 37.015.3

## ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

С.В. Львова

**Львова Светлана Владимировна,**  
кандидат психологических наук, доцент кафедры  
общей и практической психологии, Московский  
городской педагогический университет, Москва,  
Россия.  
lvovasv@mgru.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается тревожность детей и ее связь со страхами, самооценкой, родительскими установками. В начале статьи проведен обзор литературных источников, позволяющих ответить на вопрос о сущности феноменов тревожности и страха. Осуществлен сравнительный анализ основных подходов к пониманию их происхождения, о возможной связи с другими индивидуально-психологическими, возрастными и личностными качествами человека. В связи с выделенной проблематикой в фокус нашего внимания попала определенная возрастная группа - подростки. Выявлены возрастные особенности страхов. Эмпирическим путем доказано, что взаимосвязаны: учебный страх и высокая тревожность; скрытность, осторожность и тревожность; высокий уровень тревожности и родительские установки. В исследовании приняли участие учащиеся школ города Москвы и Городского психолого-педагогического центра Департамента образования и науки города Москвы, Территориальное отделение «Бабушкинское». С ними был проведен блок психодиагностических методик: тест на тревожность Спилбергера Ханина; методика изучения родительских установок (Parental Attitude Research Instrument – PARI); графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус»; опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой; проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи». Феномен тревожности является человеческим свойством, вызывающим состояние роста озабоченности, чувство страхов и тревоги в ситуациях, когда социальное состояние достаточно специфично. Отмена тревожного человека в часто возникающих эмоциональных переживаниях, связанных с волнением и рвением: страх, боязнь, ужас. Человеком чувствуется от всего окружающего угроза собственному «я». Учеба в школе всегда повышает тревожность у учащихся на всех уровнях. Факторы, провоцирующие тревожность, чаще всего бывают в виде школьной дезадаптации, переутомления, внутреннего конфликта, эмоциональной уязвимости, завышенных требований к школьнику, негибкой догматической воспитательной системе, игнорирующей собственную детскую активность, а также безразличия к ее интересам. Значимость исследования состоит в том, что собранный нами материал можно использовать в дальнейших разработках данного вопроса; также полученные результаты исследования могут послужить основанием для разработки программы коррекции школьной тревожности и страхов у школьников. На современном этапе специалистами отмечается тенденция к высокому росту страхов у детей (В.В. Абраменкова, И.В. Дубровина, А.С. Спиваковская и др.).

*Считаем, что исследование этого феномена у школьников даст возможность определить правильные подходы к его решению.*

**Ключевые слова:** *школьная тревожность, страхи, подростки, стремление к одиночеству, скрытность и осторожность, интровертированность подростков, семейные конфликты.*

**Библиографическая ссылка:** *Львова С.В. Школьная тревожность и страхи современных подростков // ЦИТИСЭ. 2025. № 1. С. 640-651.*

Research Full Article

UDC 37.015.3

## SCHOOL ANXIETY AND FEARS OF MODERN TEENAGERS

S.V. Lvova

**Svetlana V. Lvova,**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General and Practical Psychology, Moscow City Pedagogical University, Moscow, Russian Federation.

lvovasv@mgpu.ru

**Abstract.** *The article examines children's anxiety and its relationship with fears, self-esteem, and parental attitudes. At the beginning of the article, a review of literary sources has been conducted to answer the question of the essence of the phenomena of anxiety and fear. A comparative analysis of the main approaches to understanding their origin and possible connection with other individual psychological, age and personal qualities of a person has been carried out. In connection with the highlighted issues, a certain age group, teenagers, has come into the focus of our attention. Age-related features of fears are revealed. It has been empirically proven that the following are interrelated: fear of learning and high anxiety; secrecy, caution and anxiety; high levels of anxiety and parental attitudes. The study involved students from schools in Moscow and the City Psychological and Pedagogical Center of the Moscow Department of Education and Science, the Territorial Branch of Babushkinskoe. A block of psychodiagnostic techniques was conducted with them: the Spielberger Khanin anxiety test; the method of studying parental attitudes (Parental Attitude Research Instrument); the graphic method of M.A. Panfilova "Cactus"; the questionnaire "Types of fear" by I.P. Shkuratova; the projective method of A. I. Zakharov "My fears". The phenomenon of anxiety is a human trait that causes a state of growing concern, a sense of fear and anxiety in situations where the social condition is quite specific. The role of an anxious person in frequently occurring emotional experiences related to excitement and zeal: fear, dread, horror. A person feels a threat to his own self from everything around him. Studying at school always increases anxiety among students at all levels. The factors that provoke anxiety are most often in the form of school maladaptation, overwork, internal conflict, emotional vulnerability, excessive demands on the student, an inflexible dogmatic educational system that ignores their own childish activity, as well as indifference to her interests. The significance of the study lies in the fact that the material we have collected can be used in further development of this issue; also, the results of the*

*study can serve as a basis for developing a program to correct school anxiety and fears in schoolchildren. At the present stage, experts have noted a tendency towards a high increase in fears among children (V. V. Abramenkova, I. V. Dubrovina, A.S. Spivakovskaya, etc.). We believe that the study of this phenomenon among schoolchildren will provide an opportunity to determine the right approaches to its solution.*

**Keywords:** *school anxiety, fears, adolescents, desire for loneliness, secrecy and caution, introversion of adolescents, family conflicts.*

**For citation:** *Lvova S.V. School anxiety and fears of modern teenagers. CITISE, 2025, no. 1, pp. 640-651.*

### **Введение.**

Изменения, происходящие в мире, ускорение развития различных областей науки и техники, введение новых образовательных стандартов привели современных детей к появлению тревожности, напряженности и беспокойства.

Сегодня у каждого из нас есть свои различные страхи. Данные проявления эмоций представляют собой неотъемлемую часть жизни каждого человека. Большая доля страхов обусловлена особенностями различных возрастных периодов и обладают временным характером. Среди всех эмоций страх наиболее опасен. Исследования, которые посвящены изучению страха и тревожности, создают основания для понимания этих эмоций в дальнейшем [1; 15; 16; 17; 18].

В ряде зарубежных исследований, в частности В. Bloom, Н. Kelly, указывается на существенную роль в возникновении тревожности несоответствия между реальными возможностями субъекта в конкретной ситуации и силой его потребностей. В частности, тревожность рассматривается многими учеными в качестве одного из видов страха. К. Хорни использовала термин тревожность (тревога) как синоним понятия «страх», указывая таким образом на прямую связь между ними. В более поздних своих работах она разделила эти два понятия по такому признаку:

- страх – это реакция, пропорциональная имеющейся опасности;
- тревожность – это несоразмерная реакция на реальную либо воображаемую опасность.

### **Проблема взаимосвязи тревожности и страха.**

Определенный уровень тревожности является естественной и обязательной особенностью человеческой активности. Для каждого человека характерен собственный оптимальный уровень тревожности, выражающийся в полезной либо конструктивной тревожности. Такой уровень тревожности обеспечивает оптимальную адаптацию личности к окружающей реальности. Наличие у человека высокого (деструктивного) либо низкого уровня тревожности говорит о том, что имеет место дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизованности поведения и деятельности. Дезадаптивная реакция – это показатель неблагоприятного личностного развития. Согласно мнению А.М. Прихожан, повышенная тревожность зачастую свойственна людям с нервно-психическими заболеваниями, и людям, переживающим психотравму и ее последствия. «По своей сути – тревожность – это субъективный показатель личностного неблагополучия».

Тревожность как психическое свойство имеет выраженную возрастную специфику, которая проявляется в ее содержании, источниках, формах проявления и компенсации.

Согласно с точкой зрения А.М. Прихожан в соответствии с различными ситуациями тревожность бывает следующих видов:

- учебная тревожность, связанная с ситуациями, возникающими в процессе обучения;
- самооценочная тревожность, связанная с представлениями личности о себе;
- межличностная тревожность, связанная с ситуациями, возникающими в общении другими.

Отметим, что учеными рассматриваются не только разновидности тревожности, но и ее уровневая структура. Тревожность проявляется на низком и высоком уровнях.

Повышенная тревожность как проблема приобретает особую актуальность в период, когда ребенок поступает в школу и проходит период адаптации. Школьникам, выявляющим неадекватную самооценку (высокую нереалистичную или низкую). В отличие от генетических факторов тревоги, резистентных к коррекции, социальные достаточно хорошо преодолевают создание определенных условий для содействия преодолению повышения тревожности у школьников. Доказана эффективность одновременной работы и с родителями тревожных детей [4].

Психологические источники приводят разные определения понятия «тревожность», и большинство авторов отмечают дифференцированный подход его рассмотрения: как контекстный феномен и как характерные признаки личности с базированием на переходном статусе и на его динамике.

Школьники действительно сталкиваются с рядом затруднений, что приводит к появлению такой проблемы, как школьная тревожность. Учеными выделяются трудности режима (относительно низкий уровень произвольной волевой регуляции и организации деятельности) и трудности коммуникации, причем как со сверстниками (чаще всего из-за малого опыта контакта с детьми своей возрастной категории), так и с учителем. Особенности развития современных детей и подростков рассматривали многие зарубежные и отечественные авторы [1; 5; 8; 10; 11; 13; 14].

Большинство детей с указанными трудностями остаются вне поля зрения специалистов. Нерешенность указанной проблематики подчеркивает важность психологической и педагогической работы, направленной на преодоление факторов школьной тревожности [7].

П. Тиллих отмечает имманентную связанность и неотделимость страха и тревоги: «Жало тревоги – страх, а страх стремится стать тревогой». Бесспорным считается необходимость базовой тревоги для будущего развития реакции страхов [19, с. 155].

К. Голдштейном тревоге в качестве реакции придается первичность и первоначальность. Первая детская реакция на тревогу является недифференцированной, а страх является более поздним образованием, возникающим параллельно с навыками объективизации и формирования определенного отношения к тому окружению, что может вызвать состояние «катастрофизации».

Стремясь к высокому уровню успеваемости, мы надеемся обладать достаточными знаниями, навыками, положительными качествами и соответствующими характеристиками, чтобы достичь идеального положения среди наших одноклассников. Высокие требования и реальные возможности могут противоречить друг другу, и эти противоречия могут быть использованы в качестве факторов при тяжелых эмоциональных состояниях.

Неудовлетворенные потребности создают у детей защитные механизмы, которые препятствуют признанию неудачи, незащищенности и потере самоуважения. Дети ищут причины своей неудачи у других: родителей, учителей, товарищей.

Признание собственной роли в неуспехе почти невозможно, а при указании на это кого-то ребенок активно с ними конфликтует, раздражается, проявляет агрессию, демонстрируя свою уязвимость [5].

Среди признаков тревоги выделяются следующие группы, достаточно объемные:

1. Признаки внутреннего, соматического происхождения (греческое «soma» переводится как «тело»). Эти признаки тревоги вызывает волнение.

2. Группа внешних поведенческих реакций как ответ на тревожную обстановку.

Внешние проявления этого следующие: ребенок при вызове его к доске тщательно потирает лицо, одергивает одежду, роняет мел; или же при написании контрольной работы дергают волосы, постоянно кашляют или настаивают на посещении туалета. Взрослыми часто в этих довольно нормальных и невинных проявлениях часто видятся злые намерения.

Такое положение часто вызывает у ребенка тревожные переживания. В начале состояние тревоги является достаточно обоснованным, ведь вызвано трудностями, которые для ребенка реальны. Однако при закреплении неадекватного отношения ребенка к самому себе, своим возможностям, к людям, у него начинает наблюдаться неадекватность отношения к миру с мнительностью, подозрительностью и другими подобными чертами. В дальнейшем реальная тревога трансформируется в тревожность и ребенком ожидаются неприятности в любых объективно негативных ситуациях.

По мнению большинства авторов, при состоянии сильного напряжения психики, т.е. стресса, тревога является обязательным компонентом. Выделяются одни из наиболее частых факторов тревожности посредством завышенных требований к ребенку, негибкой, догматической системы воспитания без учета собственной детской активности, его интересов, способностей и склонностей. Самая распространенная в системе такого воспитания фраза «ты должен стать отличником». Выраженными проявлениями тревоги характеризуются дети, хорошо учащиеся и имеющие черты добросовестности, требовательности к себе и фиксации на оценках, а не на процессе обучения и познания. Иногда родители ориентируются на достижения в любой деятельности, слишком высокие, недоступные для ребенка. От мальчиков часто ожидается соответствие навязанному образцу «настоящий мужчина», сильный, смелый, ловкий, не знающий поражений». При этом родители не понимают, ребенок не может соответствовать этому образу, а их давление влечет за собой болезненность, ударяя по самолюбию мальчика. Сюда же относятся ситуации, когда родители навязывают детям свои собственные ценности и идеалы (типа туризма или балета), но они далеки от интересов ребенка. При этом сами по себе эти занятия совсем не плохие, но выбор должен делать ребенок сам, ведь это его будущее хобби. Если школьника заставлять участвовать в том, что его совсем не интересует, то неуспех будет неизбежен [19].

Школьную тревожность называют сравнительно мягкой формой проявления неблагоприятного состояния детских эмоций. Проявляется это волнением, повышенной обеспокоенностью в процессе обучения при нахождении в классе, ожиданием негативного отношения к собственной персоне или негативной оценкой (учителя или одноклассников). Ребенком чувствуется собственное «худшее качество», но взрослые это обычно игнорируются. Однако тревожность является одним из предвестников невротического состояния [3].

Дошкольный период обогащает жизненную опытность, увеличивает физическую потенциальность и расширяет знания. Повседневные феномены уже не выступают для ребенка пугающими, однако не исключено появление новых страхов. Образом для страха могут выступить тьма, одиночество, собаки, некоторые люди и т.д.

Когда достигается школьный возраст, жизненные стереотипы изменяются, что детьми может переживаться довольно болезненно. В любом другом ребенке вызывается интерес и восхищение нововведением и триумфом – стать школьником означает для него повзросление и уважение. А для ребенка с повышенным показателем тревожности эти изменения являются стрессовыми обстоятельствами, неизвестными, незнакомыми, ненадежными, смущающими и ошеломляющими.

В процессе школьного обучения тревожный ребенок ведет себя слишком благообразно, с вниманием всматриваясь учителю в лицо и (при полной подготовке к уроку) не поднимая руку. При неуверенности в своем состоянии такие дети упорно отказываются от выполнения задания (устного или письменного). Такие ученики, как правило проводят перемены в одиночестве, они необщительны. При недостаточной внимательности и нетерпеливости учитель на таких детей легко может раздражаться, оценивать их как детей с умственной отсталостью, которые должны учиться не в общеобразовательной, а в специализированной школе.

Повышенная тревожность ребенка требует к нему индивидуального подхода с базированием на инсталляции связи эмоционального, эмпатийного комплекса и доверчивости в отношениях учителя с ребенком. Для успешного обучения и полноценного раскрытия реального умственного потенциала, для спокойствия и раскрепощенности такому ребенку крайне необходимо чувство того, что педагог не способен его обидеть.

Индивидуальный профессиональный стиль педагога имеет значение для тревожного ученика. Желательна осторожность и мягкость в отношении. К напору, властности, темпераментности и энергичности они относятся с нетерпением. При выполнении всех этих условий учащиеся, имеющие повышенные показатели тревожности, показывают достаточно хорошую адаптацию к условиям учебного заведения и обучению в соответствии со своими умственными возможностями.

Родители и учителя способны повлечь за собой устойчивость повышения тревожности ребенка, выявляя постоянное недовольство его деятельностью в обучении и негативно ее оценивая (в виде замечаний, упреков и т. п.). Достаточно показательный пример – заболевание ребенка и, как следствие, трудности в возобновлении его участия в учебном процессе. Эта адаптация, преодоление временных неудобств в окружении может вызвать раздражительность, что дальше провоцирует у школьника возникновение тревожности, боязни ошибиться, оступиться, опозориться. Также отрицательные последствия имеют чрезмерные ожидания родителями вполне успешного учащегося с выдвиганием завышенных требований.

Высокая тревожность провоцирует неуверенность ученика, что нивелирует достижения обучения и закрепляет неуспех. Заниженная самооценка является причиной бездумного выполнения ребенком инструкций взрослых, пассивности, ужаса перед необходимостью проявить инициативу формального «проглатывания» полученных знаний вместо их «разжевывания» и усвоения [9].

Даже малейшие достижения и успехи ребенка должны быть объектом прицельного внимания близких взрослых, при отдельных недостатках ссоры или критика недопустимы. Это необходимо для снижения уровня тревожности школьника и потенцирования желания успешно выполнять учебные задания.

Психологами доказано, что тревожность на этапе дошкольного и младшего школьного возраста более характерна для мальчиков, в то время как во время полового созревания после 11 лет повышенную тревожность чаще демонстрируют девочки. Отношения с окружающими больше беспокоят будущих женщин, а мальчики больше беспокоятся относительно возможности наказаний.

Так, девочка в условиях низкой успеваемости или какого-нибудь некрасивого поступка будет переживать о перспективе плохого мнения о ней со стороны педагогов или родителей, при разрушении взаимоотношений с подругами. В этих же условиях мальчика больше беспокоит возможность наказания взрослыми или избиение сверстниками.

Уровню детской тревожности присуща зависимость от родителей или других значимых для ребенка взрослых, поскольку это состояние ребенком моментально перенимается от педагогов и родителей. Высокий уровень тревожности у ребенка

провоцирует и неудовлетворенность родителей социальным положением (условия труда или проживания, материальное состояние и т.д.) [2].

Уже в период дошкольного возраста закладывается возможность формирования в дальнейшем школьной тревожности. Способствует этому наличие авторитарного стиля воспитания в дошкольных учебных заведениях, завышение требований от отца и матери, постоянное сопоставление собственного ребенка с другими детьми. Некоторые семьи постоянно обсуждают при детях необходимость выбора школы, достойной семьи и ребенка; учителя, опытность которого отвечает требованиям, что также является фактором повышения тревоги будущего школьника.

Таким образом, школьная тревожность является эмоциональным состоянием личного невыносимого абсолютного смущения, при котором школьник ожидает неудачу, опасность, некую неопределенность в условиях важности и значимости.

Отчасти человеческий страх можно объяснить статусом людей в обществе и конкретными обстоятельствами их условий жизни. Однако некоторые страхи вызваны скрытыми причинами и условиями. Некоторые страхи напрямую связаны с расположением общества и окружающей средой, в то время как другие постепенно отходят на второй план.

Страх берет свое начало в раннем детстве, откуда он может прорваться в будущее человека и терроризировать ее всю жизнь. Это чувство входит в наш разум так неслышно, что мы не осознаем, как испытываем его пагубного влияния. Даже незначительный страх разрушает эмоциональное состояние, как капля чернил в стакане воды изменяет ее окраску.

Детство – это важный этап в жизни человека, в течение которого активно формируется личность, нередко сопровождается наличием детских страхов, в том числе и школьных. Детские страхи, сдерживая познавательные потребности ребенка, могут стать серьезным препятствием для гармоничного развития, мешать полноценной социализации и приводить к невротизации ребенка.

Проблема детских страхов важна и важность эту нужно осознать всем взрослым, которые общаются с ребенком. На каждом этапе своего развития дети испытывают различные страхи.

Исследования ученых подтверждают мнение о том, что страх у маленьких детей (в 2-3 года) возникает из-за чрезмерной и внезапной сенсорной стимуляции.

Страх перед животными и темнотой становится очевидным до 5 лет, иногда он сменяется иллюзорным (призраки, монстры) воображаемым страхом, а затем, где-то с 7 лет, преобладает «взрослый» тип страха - страх смерти, болезни, общества.

Так называемый внушаемый страх перед детьми очень распространен, и его источником являются взрослые, которые окружают детей. Говорят, что дети чувствуют страх, потому что они слишком настойчивы и подчеркивают эмоции, чтобы показать детям, что существует опасность.

Проблема изучения детских страхов определенным образом связана с определением тех типов реальных ситуаций, которые чаще всего вызывают возникновение страхов у детей. Анализ литературных источников (А.С. Колпакова, Г.А. Дорофеева, Ю.В. Гусарова, Е.А. Кононенко, А.С. Саржанова), посвященных исследуемой проблеме, позволил нам выделить следующие виды страхов и их причины.

От рождения до трех лет наиболее характерны: страх сильного, внезапного звука; страх разлуки с родителями; страх незнакомого человека; страх животных, птиц; страх боли; страх медицинских работников.

От трех до семи лет характерны страхи: страх смерти; страх традиционных сказочных персонажей; страх нереальных образов (из м/ф, нафантазированных); страх социальной угрозы (людей, детей, наказания, одиночества); страх животных, птиц, насекомых.

От семи до десяти лет характерны: школа (школьные страхи); страхи, связанные с невыполнением социальных норм; страхи «опасных» людей; «архаические» страхи (темнота, огонь, кровь); «магические» страхи (потусторонние силы, уродства); дезинтеграционные страхи (вселенских катастроф); мистические, фантастические х/ф; социальные страхи (физическое насилие).

От десяти до пятнадцати лет для подростков наиболее характерны страхи: социальные страхи; школьные страхи; витально-социальные страхи (физическое насилие); страхи «Я» (внешность, неуспех непохожесть на других и т.п.); «магические страхи» и витальные страхи.

Школьники, демонстрирующие высокую и низкую самооценку, нередко имеют такие нарушения психики, которые приводят к искажению процесса адекватного развития психических актов. Это повышенная тревога, беспокойство, неуверенность, эмоциональное непостоянство, то есть состояния эмоций в виде тревоги, страхов, фобий, депрессий, когда необходимо психотерапевтическое воздействие. При формировании повышенной тревоги имеют значение генетические и социальные факторы развития детской психики.

Тревожность является человеческим свойством, вызывающим состояние роста озабоченности, чувство страхов и тревоги в ситуациях, когда социальное состояние достаточно специфично. Отмена тревожного человека в часто возникающих эмоциональных переживаниях, связанных с волнением и рвением: страх, боязнь, ужас. Человеком чувствуется от всего окружающего угроза собственному «я».

Обучение в школе всегда повышает тревожность у учащихся на всех уровнях. Факторы, провоцирующие тревожность, чаще всего бывают в виде школьной дезадаптации, переутомления, внутреннего конфликта, эмоциональной уязвимости, завышенных требований к школьнику, негибкой догматической воспитательной системе, игнорирующей собственную детскую активность, а также безразличия к ее интересам.

Страх посещения школы часто сочетается со страхом опроса. Основой такого опасения является панический ужас – ошибиться перед классом, быть высмеянным. Страшно отвечать на уроках обычно детям с повышенной тревожностью и робостью. Самыми невыносимыми для них являются ситуации ответа у доски, которая в полной мере является индикатором незащитности некоторых школьников.

#### **Основные результаты исследования.**

Для эмпирического исследования школьной тревожности и страхов современных подростков был применен следующий блок методик:

1. Тест на тревожность Спилбергера -Ханина.
2. Методика изучения родительских установок (Parental Attitude Research Instrument – PARI).
3. Графическая методика М. А. Панфиловой «Кактус».
4. Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой.
5. Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи».

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования и науки города Москвы», Территориальное отделение «Бабушкинское». В эксперименте приняли участие 120 школьников отроческого возраста.

Нами были проанализированы результаты, полученные в ходе диагностики. По результатам теста тревожности Спилбергера-Ханина, мы получили следующие результаты.

- 50% детей имеют низкий уровень;
- 30% детей умеренная тревожность;
- 20% детей высокая тревожность.



Низкий уровень тревожности позволяет чувствовать себя более раскованно в потенциально опасной ситуации, по сравнению с высокотревожными сверстниками. Такие дети будут гораздо меньше волноваться перед ответственным заданием.

Дети, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Далее методики проводились с детьми с высоким уровнем тревожности – 20 человек и их родителями.

Результаты по методике «Методика изучения родительских установок (Parental Attitude Research Instrument – PARI)».

- у 6 родителей детей с высокой тревожностью наблюдаются семейные конфликты;
- у 4 родителей детей с высокой тревожностью наблюдается подавление воли;
- у 8 родителей детей с высокой тревожностью наблюдается излишняя строгость;
- у двух родителей детей с высокой тревожностью наблюдается раздражительность.

Таким образом, у всех детей с высокой тревожностью мы наблюдаем неблагоприятные родительские установки, такие как: семейные конфликты, подавление воли, излишняя строгость, раздражительность. Можно предположить, что высокая тревожность связана с неблагоприятными родительскими установками.

Результаты по методике «Графическая методика М.А. Панфиловой «Кактус». У большинства детей наблюдается стремление к одиночеству, а также скрытность и осторожность, интровертированность. Можно предположить, что данные показатели связаны с высокой тревожностью.

Результаты по методике Опросник «Виды страха» И.П. Шкуратовой. У всех детей выявлены учебные страхи.

Результаты по методике «Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи». Все дети испытывают высокий уровень страха, можно предположить, что страх положительно коррелирует с тревожностью, высокая тревожность предполагает высокий уровень страха. При помощи штрихов детьми создаётся, как бы, эскизное изображение – вначале лёгкими штрихами, потом жирным обрисовывается рисунок – это говорит о попытках контроля своих страхов и о желании успокоиться. Наличие многочисленных самоисправлений, является наиболее распространённым признаком страха, проявление которого можно наблюдать во всех методиках.

### **Заключение**

В результате проведенного исследования можно утверждать, что 50% респондентов имеют низкий уровень тревожности; 30% детей демонстрируют умеренную тревожность; у 20% подростков высокая тревожность. Высокотревожные подростки реагируют выраженным состоянием тревожности и страха. Многие ситуации приводят к восприятию угрозы своей самооценке и жизнедеятельности.

Для экспериментальной группы подростков, с высоким уровнем тревожности характерен высокий уровень страха. Присутствуют: учебные страхи, фобии, социальные страхи, криминальные страхи, мистические страхи.

У большинства подростков, с высоким уровнем тревожности наблюдается стремление к одиночеству, а также скрытность и осторожность, интровертированность.

Выявлены особенности выражения страха в рисунках детей с высокой школьной тревожностью: использование в рисунке темных цветов, большое количество штриховки, говорит о попытках контроля своих страхов и о желании успокоиться. Наличие многочисленных самоисправлений, является наиболее распространённым признаком страха. Резко увеличенный размер рисунка, занявший всё свободное место на листе, является

типичным в состоянии страха. Рисунок слишком большого дома, школы, означает, что основной страх заключается в школе.

У родителей детей, с высоким уровнем тревожности наблюдаются: семейные конфликты, подавление воли, излишняя строгость, раздражительность. Эти показатели приводят к высокому уровню тревоги в семье, дети не видят защиту в лице родителей.

При проведении корреляционного анализа между показателями страха и тревожности выявлено, что самые высокие показатели корреляции наблюдались по шкале учебного страха с высокой тревожностью. Таким образом, страх и тревога имеют прямую взаимосвязь.

#### Список источников:

1. Баранова Е.М., Зайцева Ю.Ю. Организационно-педагогические возможности студенческой группы в профессиональной подготовке будущих специалистов // Актуальные проблемы педагогики и психологии: вызовы XXI века. Сер. "Актуальные проблемы педагогики и психологии: вызовы XXI века". - М.: Российский государственный социальный университет, 2017. - С. 41-47.
2. Булычева Е.В., Мокеева М.М., Сетко И.А. Сравнительная характеристика формирования тревожности у современных детей и подростков школьного возраста в учебной и повседневной деятельности // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2021. № 1. С. 24-30. URL: <https://www.elibrary.ru/tvvvrc>
3. Волобуева Е.В. Постоянная тревога негативно влияет на обучение младшего школьника // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-3. С. 54-56. URL: <https://www.elibrary.ru/yfkhwr>
4. Гаранина Ж.Г., Русайкина Н.С. Психологические особенности школьной тревожности подростков // Огарёв-Online. 2020. № 11 (148).
5. Долеева Г.В. Уровень стрессоустойчивости и тревожности подростков, пострадавших от насилия // Молодой ученый. 2022. № 2(397). С. 178-180. URL: <https://www.elibrary.ru/zhgdol>
6. Живодуева А.А. Анализ результатов эмпирического исследования динамики тревожности младших школьников в учебной деятельности // Молодой ученый. 2021. № 42 (384). С. 153-159.
7. Касымова Г.М., Кулымбаева К.А. Психокоррекция тревожности и самооценки личности младших школьников // InterConf. 2020. Вып. 34.
8. Лебедева Е.И. Современные предикторы школьной тревожности младших школьников // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2020. №2. С. 347-359. URL: <https://www.elibrary.ru/enjjcf>
9. Львова С.В. Жизнестойкость и стрессоустойчивость у старшеклассников и студентов в учебной деятельности // ЦИТИСЭ. 2021. № 1(27). С. 65-75. URL: <https://www.elibrary.ru/kdsycw>
10. Львова С.В. Психологическая работа с детьми и молодежью, направленная на преодоление их склонности к агрессии, экстремизму, терроризму и насилию // ЦИТИСЭ. 2024. № 2(40). С. 365-377. URL: <https://www.elibrary.ru/kqrpxv>
11. Львова С.В. Психолого-педагогическая поддержка подростков "группы риска" // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2017. № 6. С. 91-97. URL: <https://www.elibrary.ru/yvolwj>
12. Наумова Я.В., Иванов В.С. Сравнительный анализ тревожности учащихся подросткового возраста на базе традиционной и платной систем образования // Молодой ученый. 2020. № 22 (312). С. 477-479. URL: <https://www.elibrary.ru/yvolwj>
13. Павлова А.С. Психологическая помощь старшим подросткам с ОВЗ при переходе на средний уровень общего образования // Теория, история и методология

психолого-педагогического сопровождения детей с особыми образовательными потребностями. материалы VIII международного теоретико-методологического семинара. - М.: Парадигма, 2016. - С. 249-255.

14. Скрынникова Н.В. Личностная тревожность и ее проявление в младшем подростковом возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2021. № 1. С. 134-142. URL: <https://elibrary.ru/wvsegp>

15. Старовойтов В.В. Тревога и способы ее преодоления // История философии. 2015. №1. С. 151-168. URL: <https://elibrary.ru/vucbjv>

16. Шевкун А.В. Понятие школьная тревожность в России и за рубежом // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1. С. 80-85. URL: <https://elibrary.ru/yrpxxh>

17. Шилова Т.А. Нарушения в поведении учащихся со школьной дезадаптацией // Психологические и биологические особенности нарушенного поведения: Материалы всероссийского научно-практического круглого стола с международным участием. – М.: Издательство Ритм, 2021. - С. 23-30. URL: <https://elibrary.ru/himzww>

18. Ширванова Ф.В., Каримова Д.Н. Особенности проявления школьной тревожности // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2019. №1-2 (29-30). С. 74-79. URL: <https://elibrary.ru/yxuwjh>

19. Lowe P.A., Lee S.W., Witteborg K.M. The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students // Journal of Psycho educational Assessment. 2008. Vol. 26 (3). P. 215-230. DOI: [10.1177/0734282907303760](https://doi.org/10.1177/0734282907303760)

#### References:

1. Baranova E.M., Zaitseva Yu.Yu. Organizational and pedagogical capabilities of a student group in the professional training of future specialists. Proc. "Actual problems of pedagogy and psychology: challenges of the 21st century. Series. "Actual problems of pedagogy and psychology: challenges of the 21st century". Moscow, Russian State Social University Publ., 2017. pp. 41-47. (In Russian).

2. Bulycheva E.V., Mokeeva M.M., Setko I.A. Comparative characteristics of the formation of anxiety in modern children and adolescents of school age in educational and everyday activities. *Issues of School and University Medicine and Health*, 2021, no. 1, pp. 24-30. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/tvvvrc>

3. Volobueva E.V. Constant anxiety negatively affects the learning of a primary school student. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2020, no. 68-3, pp. 54-56. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/yfkhwr>

4. Garanina Zh.G., Rusyaykina N.S. Psychological features of school anxiety of adolescents. *Ogarev-Online*, 2020, no. 11 (148). (In Russian).

5. Doleeva G.V. The level of stress resistance and anxiety of adolescents affected by violence. *Young scientist*, 2022, no. 2 (397), pp. 178-180. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/zhgdl>

6. Zhivodueva A.A. Analysis of the results of an empirical study of the dynamics of anxiety in primary school students in educational activities. *Young scientist*, 2021, no. 42 (384), pp. 153-159. (In Russian).

7. Kasymova G.M., Kulymbaeva K.A. Psychocorrection of anxiety and self-esteem of younger students. *InterConf*, 2020, issue. 34. (In Russian).

8. Lebedeva E.I. Modern predictors of school anxiety in younger students. *Bulletin of Leningrad State University. Pushkin*, 2020, no. 2, pp. 347-359. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/enjjcf>

9. Lvova S.V. Hardiness and stress resistance in high school students and students in educational activities. *CITISE*, 2021, no. 1 (27), pp. 65-75. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/kdsycw>
10. Lvova S.V. Psychological work with children and young people aimed at overcoming their tendency to aggression, extremism, terrorism and violence. *CITISE*, 2024, no. 2 (40), pp. 365-377. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/kqrpvxv>
11. Lvova S.V. Psychological and pedagogical support for adolescents "at risk". *Scientific Review. Series 2: Humanities*, 2017, no. 6, pp. 91-97. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/yvolwj>
12. Naumova Ya.V., Ivanov V.S. Comparative analysis of anxiety in adolescent students based on traditional and paid education systems. *Young scientist*, 2020, no. 22 (312), pp. 477-479. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/yvolwj>
13. Pavlova A.S. Psychological assistance to older adolescents with disabilities during the transition to the secondary level of general education. Proc. "Theory, history and methodology of psychological and pedagogical support for children with special educational needs". Moscow, Paradigm Publ., 2016. pp. 249-255. (In Russian).
14. Skrynnikova N.V. Personal anxiety and its manifestation in early adolescence // *Pedagogy: History, Prospects*, 2021, no. 1, pp. 134-142. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/wvsegp>
15. Starovoytov V.V. Anxiety and ways to overcome it. *History of philosophy*, 2015, no. 1, pp. 151-168. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/vucbjv>
16. Shevkun A.V. The concept of school anxiety in Russia and abroad. *Humanitarian Scientific Journal*, 2017, no. 1, pp. 80-85. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/yprpxh>
17. Shilova T.A. Behavioral disorders in students with school maladjustment. Proc. *Psychological and biological characteristics of disturbed behavior*". Moscow, Ritm Publ., 2021. pp. 23-30. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/himzwwk>
18. Shirvanov F.V., Karimova D.N. Features of the manifestation of school anxiety. *St. Petersburg Educational Bulletin*, 2019, no. 1-2 (29-30), pp. 74-79. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/yxuwhj>
19. Lowe P.A., Lee S.W., Witteborg K.M. The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA): Examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 2008, vol. 26 (3), pp. 215-230. DOI: [10.1177/0734282907303760](https://doi.org/10.1177/0734282907303760)

Submitted: 08 March 2025

Accepted: 05 April 2025

Published: 09 April 2025

