

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Никитина А. А., Иванова А. Э.

В статье представлены результаты теоретического анализа проблемы взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости у учащихся средних классов в период промежуточной годовой аттестации. Актуальность исследования обусловлена высокими учебными нагрузками и возрастными изменениями в эмоциональной сфере подростков. На основе анализа отечественных и зарубежных публикаций рассмотрены методологические основания проблемы: деятельностный подход, требующий изучения тревожности в контексте учебной деятельности, и системный подход, учитывающий многообразие социальных связей школьника. Раскрыто психологическое содержание тревожности (ситуативная и личностная формы) и стрессоустойчивости как интегративного качества, включающего саморегуляцию, мотивацию и копинг-стратегии. Выявлены возрастные особенности подростков (изменение социальной ситуации развития, становление самооценки, значимость общения со сверстниками, физиологические перестройки), которые повышают эмоциональную реактивность в период аттестации. Сформулирована эмпирически проверяемая гипотеза об опосредующей роли академической успеваемости во взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости. Результаты анализа могут служить основой для разработки программ психолого-педагогической поддержки учащихся.

Ключевые слова: тревожность, стрессоустойчивость, учащиеся средних классов, промежуточная аттестация, учебный стресс, деятельностный подход, копинг-стратегии

THEORETICAL ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND STRESS RESISTANCE IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS DURING THE INTERIM ANNUAL ASSESSMENT

Nikitina A. A., Ivanova A. E.

The article presents the results of a theoretical analysis of the relationship between anxiety and stress resistance in secondary school students during the interim annual assessment. The relevance of the study is due to high academic loads and age-related changes in the emotional sphere of adolescents. Based on the analysis of domestic and foreign publications, the methodological foundations of the problem are considered: the activity approach, which requires the study of anxiety in the context of educational activities, and the system approach, which takes into account the diversity of social connections of a student. The psychological content of anxiety (state and trait forms) and stress resistance as an integrative quality including self-regulation, motivation and coping strategies is revealed. The age-related features of adolescents (changes in the social situation of development, formation of self-esteem, importance of communication with peers, physiological changes) that increase emotional reactivity during the assessment period are identified. An empirically testable hypothesis is formulated about the mediating role of academic performance in the relationship between anxiety and stress resistance. The results of the analysis can serve as a basis for the development of programs for psychological and pedagogical support of students.

Keywords: anxiety, stress resistance, secondary school students, interim assessment, academic stress, activity-based approach, and coping strategies

Введение

В современной школе промежуточная годовая аттестация превратилась в регулярный стресс-фактор. Как отмечает А. К. Маркова «мотивация учения в среднем школьном возрасте имеет ярко выраженную ситуативную природу», что делает этот период особенно уязвимым для формирования тревожных состояний [6, с. 104]. Вопреки распространённому мнению, именно

учащиеся 7–8 классов, а не выпускники, демонстрируют парадоксальный феномен: «высокий уровень нервозности при объективно меньшей значимости экзамена» [4, с. 113]. Этот факт требует отдельного теоретического осмысления.

Проблема тревожности и стрессоустойчивости в научном дискурсе рассматривается как вопрос о том, как внутренний мир личности взаимодействует с вызовами внешнего мира. Понимание глубинных механизмов позволяет не просто реагировать на стресс, но и выстраивать более осознанную и устойчивую к нему защиту.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование взаимосвязи между тревожностью и стрессоустойчивостью у учащихся средних классов в контексте экзаменационной ситуации.

Материалы и методы

Исследование носило теоретический характер. Материалом выступили научные публикации по психологии тревожности, стресса, возрастной и педагогической психологии. Анализ проводился по трём основным направлениям: методологические принципы, психологическая характеристика тревожности и стрессоустойчивости, возрастные особенности подростков.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы (сравнительно-сопоставительный), синтез и обобщение теоретических положений, моделирование взаимосвязей между конструктами, систематизация подходов к определению ключевых понятий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать методологические аспекты изучения тревожности и стрессоустойчивости.
2. Раскрыть психологическую сущность понятий тревожности и стрессоустойчивости, включая процессы когнитивной оценки и способы психологического реагирования на стрессовые ситуации.
3. Выявить возрастные особенности учащихся средних классов, обуславливающие их эмоциональную реактивность в период аттестации.
4. Сформулировать гипотезу о характере взаимосвязи изучаемых психологических явлений.

Результаты исследования

В рамках зарубежных исследований по проблеме тревожности и стрессоустойчивости можно отметить основные положения классических направлений. В психоанализе (З. Фрейд, К. Хорни) тревога трактуется как сигнал внутриспсихического конфликта или «базальное» чувство незащищенности. Бихевиористы (Дж. Уотсон, Дж. Вольпе) видят в тревоге условно-рефлекторную реакцию, которую можно угасить методами систематической десенсибилизации. Когнитивный подход (А. Бек, Р. Лазарус и С. Фолкман) делает акцент на

субъективной оценке угрозы и копинг-стратегиях, а также на иррациональных убеждениях (А. Эллис). Физиологическое направление (Г. Селье, У. Кэннон) описывает стресс как неспецифический адаптационный синдром с реакцией «бей или беги». Гуманистическая традиция (Р. Мэй, И. Ялом) рассматривает тревогу как естественный спутник свободы и экзистенциальных данностей.

Отечественные исследования развивали свои идеи в контексте деятельности, личности и регуляции. Ю. Л. Ханин совместно с Ч. Спилбергером адаптировал шкалу ситуативной и личностной тревожности (STAI), закрепив разведение тревоги как состояния и свойства. В. А. Бодров изучал стрессоустойчивость как интегративное качество, включающее мотивационные, волевые и когнитивные компоненты. Ф. Б. Березин разработал концепцию «тревожного ряда» — последовательного нарастания уровней тревоги в процессе дезадаптации. А.М. Прихожан исследовала возрастные и самооценочные формы тревожности у детей. В русле культурно-исторической психологии (Л. С. Выготский) тревога анализируется через понятие «переживание» как единицу взаимодействия личности и среды. В проанализированной отечественной литературе обнаруживаются два доминирующих подхода в рассмотрении проблемы тревожности и стрессоустойчивости у школьников в период промежуточной аттестации. Сторонники деятельностного подхода настаивают на том, что тревожность необходимо изучать «не вообще, а в контексте конкретной деятельности — учебной, экзаменационной» [5, с. 105]. В противовес этому К. Д. Хломов, А. А. Бочавер и А. А. Корнеев доказывают, что «копинг-стратегии подростка не сводимы к учебной ситуации, они опосредованы всей сетью социальных взаимоотношений» [12, с. 80]. Следовательно, системная стратегия, охватывающая взаимодействие с педагогами, одноклассниками и родителями, не отменяет, а обогащает деятельностный анализ. Именно объединение данных методов даёт возможность понять, почему один и тот же ученик демонстрирует разную реакцию на оценивание в зависимости от предмета.

Многие исследования подтверждают классическое разграничение между ситуативной и личностной тревожностью. А. А. Балашова пишет: «Ситуативная тревога в период экзамена мобилизует внимание, но лишь до тех пор, пока не переходит в личностную форму, которая дезорганизует деятельность» [1, с. 134]. Е. М. Пластинина, изучая самооценку, установила: «у подростков с высокой личностной тревожностью даже нейтральная обратная связь воспринимается как угрожающая» [9, с. 84]. Это однозначно свидетельствует о том, что промежуточная аттестация, в целом нейтральное событие, для тревожных подростков превращается в психотравмирующий фактор.

А. А. Никитина и К. В. Кибальникова также подчеркивали, что тревожность «может стать одной из причин школьной дезадаптации учащихся, отрицательно влиять на многие сферы

жизнедеятельности: на здоровье, на поведение, на учебу и общий уровень благополучия школьников» [8, с. 86].

В отличие от тревожности, стрессоустойчивость интерпретируется по-разному. И. В. Иванова, В. А. Макарова и А. Ю. Казакова определяют её как «интегративное качество, включающее саморегуляцию, мотивацию достижения и гибкий репертуар копинг-стратегий» [3, с. 59]. О. А. Кочкина в рамках своей профилактической программы подчеркивает, что «ключевым компонентом стрессоустойчивости является не отсутствие тревоги, а способность переключаться с эмоционально-ориентированного копинга на проблемно-ориентированный» [4, с. 95]. Также проблема копингов совладающего поведения школьников поднимается в ряде исследований [7]. Возникает вопрос: если стрессоустойчивость — это личностная характеристика, можно ли сформировать её за короткое время перед экзаменом? Исследователи сходятся во мнении, что это достижимо, однако лишь при условии корректировки когнитивной интерпретации воспринимаемой опасности.

Многие исследователи сходятся во мнении, что подростковый возраст — это «сензитивный период для формирования стресс-реактивности» [3, с. 315]. В. Ю. Суцеская уточняет: «Ощущение взрослости, стремление к автономии парадоксальным образом сочетаются у подростка с гиперзависимостью от внешней оценки» [11, с. 45]. С. С. Солонченко добавляет, что «самооценка подростка колеблется от ситуативных успехов и неудач», поэтому отметка на аттестации персонифицируется: она воспринимается не как оценка знаний, а как оценка личности [10, с. 117]. Кроме того, С. Л. Валина на основе эмпирических данных показывает, что «физиологическая перестройка организма снижает порог произвольной регуляции в условиях дефицита времени», что характерно для любой аттестации [2, с. 116].

На основании анализа научной литературы можно выдвинуть логически обоснованную гипотезу, не указанную напрямую в изученных источниках: связь между тревожностью и стрессоустойчивостью у учащихся средних классов опосредована уровнем текущей академической успеваемости. Более конкретно, у учащихся с высокой успеваемостью негативное воздействие личностной тревожности на стрессоустойчивость снижается за счёт накопленного положительного опыта успешной деятельности, тогда как у тех, кто испытывает трудности с обучением, это влияние усиливается из-за формирования механизма выученной беспомощности.

Обсуждение и заключение

Несмотря на достаточно большой интерес исследователей к проблеме тревожности обучающихся средних классов в период итоговой аттестации, как справедливо замечает А. К. Маркова, «промежуточная аттестация остаётся «белым пятном» в психологии учебного стресса» [6, с. 106].

Исследование способов адаптации выявило, что подростки в условиях промежуточной оценки чаще прибегают к эмоционально-ориентированным приёмам (уклонение, самобичевание), чем к решению проблем, что негативно сказывается на устойчивости к стрессу. Однако ни в одном из исследований не изучена взаимосвязь между поведением во время итоговой аттестации и уровнем успеваемости. Возрастные особенности (колебания самооценки, зависимость от мнения сверстников, физиологическая возбудимость) выступают факторами, усиливающими влияние личностной тревожности, однако в научной литературе отсутствуют модели, объединяющие эти модуляторы с успеваемостью.

Проведенный теоретический анализ, опираясь на деятельностный и системный подходы, позволил раскрыть психологическую сущность тревожности и стрессоустойчивости. Были выделены возрастные черты подростков, определяющие их эмоциональный отклик на экзаменационное напряжение, и сформулирована гипотеза о функции успеваемости как опосредующего фактора, требующая экспериментального подтверждения. С этой целью планируется организация эмпирического исследования особенностей проявления тревожности и стрессоустойчивости обучающихся 7–8 классов в ходе подготовки к итоговой аттестации.

Перспективой дальнейшей работы может стать разработка индивидуализированной психологической программы с опорой на данные эмпирического изучения. В частности, для тревожных, но показывающих высокую академическую успешность, развивающая программа будет направлена на формирование навыков переключения между стратегиями копинга, а для тревожных школьников, демонстрирующих низкие показатели успеваемости, основными целями развивающих занятий будет работа с самооценкой и пересмотром восприятия угрозы.

Список использованных источников

1. Балашова А. А. Оптимизация самооценки подростков средствами социально-психологического тренинга // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 4. – С. 132–139.
2. Валина С. Л. Особенности физической активности и школьной тревожности у учащихся средней общеобразовательной школы и кадетского корпуса // Acta Biomedica Scientifica. – 2021. – Т. 6. – № 5. – С. 112–119.
3. Иванова И. В., Макарова В. А., Казакова А. Ю. Копинг-стратегии как ресурс саморазвития подростка // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2022. – № 1. – С. 56–64.
4. Кочкина О. А. Профилактическая программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся на этапе подготовки к итоговой аттестации «STOP-стресс» // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 1. – С. 92–103.

5. Лозовая И. А. Взаимосвязь учебной мотивации, уровня притязаний, самооценки и тревожности у обучающихся подросткового возраста // Молодой учёный. – 2020. – № 7. – С. 112–115.
6. Маркова А. К. Мотивация учения в среднем и старшем школьном возрастах // Вестник практической психологии образования. – 2012. – Т. 9. – № 4. – С. 104–106.
7. Минаева Е.В., Лидак Л.В., Минаева В.А. Темы трудных жизненных ситуаций и копингов совладающего поведения младших школьников глазами родителей// Вестник Мининского университета. – 2024. - Том.12. № 4.- DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-4-14.
8. Никитина А. А., Кибальникова К. В. Профилактика тревожности младших школьников с разным типом привязанности к матери // Нижегородский психологический альманах. – 2023. – № 2.
9. Пластинина Е. М. Особенности формирования самооценки у подростков с разным уровнем тревожности // Психолого-педагогические исследования. – 2019. – Т. 11. – № 2. – С. 78–89.
10. Солонченко С. С. Самооценка подростков, оставшихся без попечения родителей // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 3. – С. 112–121.
11. Сущевская В. Ю. Особенности копинг-стратегий подростков в ситуации стресса // Актуальные проблемы теории и практики психологии и социологии : тез. VI Всерос. науч.-практ. конф. – 2021.
12. Хломов К. Д., Бочавер А. А., Корнеев А. А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. – 2020. – Т. 11. – № 2. – С. 78–93.

Никитина Александра Александровна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru

Иванова Анастасия Эдуардовна, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. Козьмы Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: anast_yaha@bk.ru

Nikitina Alexandra Alexandrovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: aleksa-nik08@mail.ru

Ivanova Anastasia Eduardovna, master's student, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: anast_yaha@bk.ru

5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

6 стр.