

**Оригинальная статья**

DOI: 10.17748/2686–9969–2025-8-5-104-133

УДК 37.013

EDN BJBLJC

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ
СТАРШЕКЛАССНИКАМИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ****Владлен Константинович Игнатович**Кубанский государственный университет;
Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи
г. Краснодар, РоссияORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru**Мария Александровна Синенко**Кубанский государственный университет
г. Краснодар, Россия
sinenkomasha01@gmail.com

Аннотация. Введение. В статье рассматривается проблема профилактики школьной тревожности подростков в процессе обучения. *Цель исследования* – обоснование, реализация и оценка эффективности комплекса психолого-педагогических условий преодоления школьной тревожности учащихся десятых классов. Раскрыта сущность понятия «школьная тревожность», показаны механизмы ее развития и особенности проявления в старшем подростковом возрасте. *База исследования:* учащиеся параллели 10-х классов МАОУ лицей №48 г. Краснодара. Общее число участников диагностической работы 54 человека. В качестве экспериментального класса выступил 10 «А», контрольного – 10 «Б».

Теоретико-методологическая основа исследования: Л.С. Выготский, Л.И. Божович, К.Л. Абульханова, Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, В.М. Астапова, А.М. Прихожан, Б.И. Кочубей. **Методы исследования:** анализ; синтез; конкретизация; обобщение;

тестирование; разработка и реализация комплекса психолого-педагогических условий профилактики школьной тревожности учащихся старших классов общеобразовательной школы; методы статистической обработки и графического представления результатов констатирующего и контрольного исследований. **Методики:** «Шкала тревожности» (Е.И. Рогов), предназначенная для оценки уровня тревожности в 8–11 классах; опросник COPE-30A (версия, адаптированная для подростков 12–18 лет), позволяющий выявить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии и дать оценку риска развития школьной дезадаптации. **Результаты исследования.** По шкалам опросника все средние значения в экспериментальном классе находятся в зоне «незначительно повышенная тревожность», что является нормативом для старшей школы, отражая мобилизующую функцию тревожности. В контрольном классе изменения менее значительные: интегральный показатель тревожности снизился с 66,8 до 65,6 баллов, тогда как в 10 «А» с 66,7 до 57 баллов. У большинства старшеклассников высокая тревожность: 53,5 % в 10 «А», 46,4 % в 10 «Б». Наиболее остро проявляется самооценочная тревожность. Разработан комплекс психолого-педагогических условий, включающий инструменты психологической диагностики, позволяющие дать оценку уровню тревожности, а также оценить риск развития склонности к деструктивным копинг стратегиям. **Выводы и заключение.** Проявление тревожности у старших подростков отличается более интенсивным воздействием стресс-факторов, включая регулярно повторяющиеся экзаменационно-оценочные ситуации. Важной особенностью школьной тревожности в старшем подростковом возрасте является преобладание на начальном этапе ее развития скрытых форм, что требует более внимательного отношения со стороны психологов, педагогов, родителей учащихся. Психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности должны опираться на принципы комплексности и полисубъектности – быть направленными не только на учащегося, но и на его родителей, а также педагогов. Разработанные информационно-просветительские материалы для родителей и учащихся могут найти применение в широком круге общеобразовательных организаций.

Ключевые слова: школьная тревожность, школьная адаптация, старшие подростки, родители, педагоги, профилактика, психолого-педагогические условия

Для цитирования: Игнатович В.К., Синенко М.А. Психолого-педагогические условия преодоления старшеклассниками школьной тревожности в процессе обучения // Педагогика: история, перспективы 2025. Том 8. № 5 . С. 104-133
DOI: 10.17748/2686–9969–2025-8-5-104-133

Благодарность: *Выражаем нашу искреннюю благодарность рецензенту за внимательную и глубокую работу с текстом и очень меткие замечания, которые, с одной стороны, довольно серьезны, но с другой, - высказаны настолько корректно, что не вызвали ни сомнений, ни отторжения.*

Original article

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR HIGH SCHOOL STUDENTS TO OVERCOME SCHOOL ANXIETY DURING THE LEARNING PROCESS**Vladlen K. Ignatovich**

Kuban State University;

Center for additional education «Hosta» Sochi

Krasnodar, Russia

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Mariy A. Sinenko

Kuban State University

Krasnodar, Russia

sinenkomasha01@gmail.com

Abstract. Introduction. The article addresses the issue of preventing school-related anxiety among adolescents in the educational process. The aim of the study is to substantiate, implement, and evaluate the effectiveness of a set of psychological and pedagogical conditions for overcoming school anxiety among 10th-grade students. The essence of the concept of «school anxiety» is elucidated, along with the mechanisms of its development and specific manifestations in late adolescence.

Research setting. The study involved 10th-grade students at MAOU Lyceum No. 48 in Krasnodar. A total of 54 participants took part in the diagnostic work. The experimental group was 10 «A», while the control group was 10 «B». Theoretical and methodological framework. The research is grounded in the works of L. S. Vygotsky, L. I. Bozhovich, K. L. Abulkhanova, C. D. Spielberger, Yu. L. Khanin, V. M. Astapova, A. M. Prikhozhan, and B. I. Kochubei. **Research methods:** analysis; synthesis; concretization; generalization; testing; development and implementation of a set of psychological and pedagogical conditions to prevent school anxiety among high school students; statistical processing methods; graphical representation of the results from the initial and control studies. **Research techniques:** The «Anxiety Scale» by E. I. Rogov, designed to assess anxiety levels in grades 8–11. The COPE-30A questionnaire (a version adapted for adolescents aged 12–18), which helps identify productive and non-productive coping strategies and assess the risk of school maladjustment. **Research results.** According to the questionnaire scales, all average values in the experimental group fall within the «slightly elevated anxiety» zone, which is considered normative for high school and reflects the mobilizing function of anxiety. In the control

group, changes were less pronounced: the integral anxiety score decreased from 66.8 to 65.6 points, whereas in 10 «A» it dropped from 66.7 to 57 points. A high level of anxiety was observed in most high school students: 53.5 % in 10 «A» and 46.4 % in 10 «B». Self-esteem-related anxiety was the most prominent. A set of psychological and pedagogical conditions was developed, including psychological diagnostic tools to assess anxiety levels and the risk of developing a tendency toward destructive coping strategies. **Conclusions.** Anxiety in older adolescents is characterized by a more intense impact of stress factors, including regularly recurring exam and assessment situations. A key feature of school anxiety in late adolescence is the predominance of hidden forms at the initial stage of its development, which calls for increased attention from psychologists, teachers, and parents. Psychological and pedagogical conditions for preventing school anxiety should be based on the principles of comprehensiveness and multi-subject involvement — targeting not only the student but also their parents and teachers. The developed informational and educational materials for parents and students can be applied in a wide range of general education institutions.

Keywords: school anxiety, school adaptation, older adolescents, parents, teachers, prevention, psychological and pedagogical conditions

For Citation: Ignatovich V.K., Sinenko M.A. Psychological and pedagogical conditions for high school students to overcome school anxiety during the learning process. Pedagogy: History, Prospects 2025. Vol. 8. No. 5 . P. . 104-133 (In Russ.).

DOI: 10.17748/2686–9969–2025-8-5-104-133

***Acknowledgement:** We express our sincere gratitude to the reviewer for attentive and deep work with the text and very accurate remarks, which, on the one hand, are quite serious, but on the other, are expressed so correctly that they did not cause any doubt or rejection.*

Введение

Актуальность исследования. Школьная тревожность — одна из наиболее типичных психологических проблем, с которыми сталкиваются учащиеся и школьные психологи. Развитие устойчивой тревожности ведет к школьной дезадаптации и отрицательно влияет на все сферы жизни ученика: результаты обучения, характер коммуникаций, общий уровень физического и психологического здоровья.

Чаще всего вопросы школьной тревожности рассматривают «в связке» с проблемами школьной адаптации: поступлением в школу, переходом с начальной ступени обучения на среднюю. Однако практика показывает, что у старших подростков повышенная школьная тревожность не менее распространенное явление, что связано с ростом ответственности, повышением значимости результатов обучения

для дальнейшей жизни школьников, выстраивания их перспективной образовательной траектории.

Усложнение учебных программ усугубляется переживанием подростком неопределенности жизненной перспективы, необходимостью осуществления первичного профессионального выбора, ожиданием экзаменов. Активно подкрепляются эти переживания педагогами и родителями учащегося, пытающимися, таким образом, мобилизовать школьника. Однако нередко психика ученика не выдерживает такой нагрузки и вместо внутренней мобилизации возникает и развивается глубокая дезадаптация, происходит ухудшение психологического и соматического здоровья. В этой связи проблему профилактики школьной тревожности в старшем подростковом возрасте можно считать чрезвычайно актуальной.

Методы исследования: теоретические (анализ; синтез; конкретизация; обобщение); диагностические (тестирование); экспериментальные (разработка и реализация комплекса психолого-педагогических условий профилактики школьной тревожности учащихся старших классов общеобразовательной школы); методы статистической обработки и графического представления результатов констатирующего и контрольного исследований.

В работе использовались следующие методики:

- «Шкала тревожности» (Е.И. Рогов), предназначенная для оценки уровня тревожности в 8–11 классах;
- опросник СОРЕ-30А (версия, адаптированная для подростков 12-18 лет), позволяющий выявить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии и дать оценку риска развития школьной дезадаптации.

Обзор литературы

Наша статья является предметом большого числа научных исследований и разработок. В частности, проблеме тревожности посветили свои исследования такие ученые, как: Е.И. Погорелова, Ю.А. Попов, Е.Е. Малкова, А.О. Филатова и другие. Рассматривались: понятие «тревожность», причины и последствия данного состояния.

Вопросы школьной тревожности исследовались непосредственно Э.В. Зиновьевой, С.Ю. Тарасовой, Е.А. Мекешкиным, А.Ф. Морозовой, В.В. Викторовой и другими. Авторы изучали особенности проявления школьной тревожности.

Проблема школьной тревожности в подростковом возрасте освещалась в работах: Т.А. Арутюняна, В.В. Ворожейкиной, Ж.Г. Гараниной, А.А. Ложечкиной, С.А. Озеровой и других. Исследовалось влияние школьной тревожности на самооценку подростка, факторы риска школьной тревожности.

Методика и приемы профилактики школьной тревожности рассматривались в трудах А.В. Ворониной, А.В. Микляевой, С.Ю. Тарасовой и других авторов. Рассматривались отдельные методы профилактики и коррекции школьной тревожности.

Между тем, анализ научной литературы по проблеме профилактики школьной тревожности подростков показывает, что в педагогической науке и на практике сформировался определенный комплекс противоречий, в том числе, противоречия между:

- ростом уровня подростковой тревожности в период обучения в старших классах и недостаточным проявлением внимания к происходящим изменениям;
- актуальностью проблемы повышения тревожности старшеклассников и незначительным количеством методических разработок, описывающих психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности в процессе обучения.

Выявленные противоречия позволяют сформулировать проблему исследования: каковы психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности подростков в процессе обучения?

Цель исследования состоит в обосновании, реализации и оценке эффективности комплекса психолого-педагогических условий преодоления школьной тревожности учащихся десятых классов.

Гипотезу исследования состоит в предположении о том, что профилактика школьной тревожности у старших подростков будет более эффективной при формировании следующих психолого-педагогических условий:

- проведении углубленной диагностики, позволяющей выявить не только интенсивность тревожности, но и риск развития дезадаптации;
- организации информационно-просветительской работы с педагогами и родителями учащихся по вопросам риска развития дезадаптации;
- организованного проведения с учащимися группы риска цикла занятий с элементами психологического тренинга, направленного на освоение навыков гибкости поведения, повышение самооценки, закрепление позитивного опыта эмоционального самоконтроля, проработку школьных страхов.

Теоретико-методологическая основа исследования по проблемам личностного развития (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, К.Л. Абульханова и др.), концептуальные работы, посвященные тревоге и тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, В.М. Астапова и др.); работы по проблеме школьной тревожности (А.М. Прихожан, Б.И. Кочубей и др.), вопросам профилактики школьной тревожности, особенностям ее проявления у старших подростков.

Теоретическая значимость исследования состоит в развитии представлений о психолого-педагогических условиях профилактики школьной тревожности подростков в условиях обучения в старших классах общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей школьников и этапа обучения.

База исследования: учащиеся параллели 10-х классов МАОУ лицей №48 г. Краснодара в возрасте 17 лет. Общее число участников диагностической работы 54 человека. В качестве экспериментального класса выступил 10 «А», контрольного – 10 «Б».

Исследование включало следующие этапы.

I этап – поисково-аналитический.

II этап – констатирующий.

III этап – экспериментальный (длительность этапа составила 3 месяца).

IV этап – контрольный (оценка влияния сформированных психолого-педагогических условий на уровень тревожности учащихся и эффективности профилактической работы в целом).

Сущность, содержание, механизмы развития школьной тревожности

Как показано в детской психологии и педагогике, одной из важных проблем выступает тревожность школьников.

Школьная тревожность стала характерной особенностью для учащихся всех возрастов [1, с. 14].

В последнее время растет число школьников, испытывающих школьную тревожность, особенно среди старшеклассников [2, с. 99].

В результате, в последние годы отмечается рост количества исследований, посвященных данной проблеме. Однако, проблема изучения школьной тревожности у старших подростков носит фрагментарный характер. Рассмотрим понятие «тревожность», показанное современными авторами.

Л.В. Осетровой и Л.О. Федотовой тревожность представлена как составляющий элемент эмоционального напряжения (тревоги) [3, с. 5].

По мнению А.А. Дрепиной и Е.В. Константиновича, под тревожностью следует понимать состояние, при котором человек испытывает чувство страха, которое может привести к тяжелым последствиям [4, с. 260].

З.А. Насурова указывает, что «периодическое или постоянное чувство тревоги называется тревожностью» [5, с. 73].

Т.И. Александров и Е.С. Андреев отмечают, что повышенная тревожность проявляется в поведении ребенка. Он не уверен в том, что поступает правильно, боится выражать себя и высказывать собственное мнение. Тревожность появляется в результате связи между личностью и ситуацией. Это специфический вид тревожности, конкретного класса ситуаций, при которых появляется связь индивида с разными элементами образовательной среды [1, с. 14].

По мнению А.С. Павловой, школьная тревожность может стать существенной проблемой для общего психического развития личности, в связи с чем следует изучать тенденции эмоционального состояния детей в современной образовательной среде и искать возможности стабилизации и оптимизации эмоционального состояния учащихся [6, с. 289].

Нами выделены две главные категории школьной тревожности:

– открытая школьная тревожность – осознанная, проявляется в поведении и деятельности и разделяется на несколько форм:

а) острая, нерегулируемая – ребенок не может самостоятельно с ней справиться;

б) регулируемая, компенсируемая – ребенок в силах самостоятельно с ней справиться;

в) культивируемая – выступает в роли мотиватора или ценного качества для достижения целей.

– скрытая тревожность – в целях защиты проявляется неадекватным спокойствием, может перейти в открытую форму [7, с. 407].

Кроме того, были выявлены основные причины школьной тревожности:

– плохой сон (как показывают исследования, подросткам особенно сложно дается ранний подъем);

– высокая школьная нагрузка;

– чересчур завышенные требования к ребенку в семье (например, от ребенка ждут только отличных оценок, либо его интересы обесцениваются в пользу важности «хорошего» аттестата);

– специфика здоровья (в частности, высокий уровень тревожности наблюдается у детей с синдромом дефицита внимания) [8, с. 54].

В целом, механизм развития тревожности соответствует модели формирования стресса. В соответствии с концепцией Г. Селье, реакция тревоги является первой фазой развития стресса. В случае возникновения тревоги мобилизуются как физиологические, так и биохимические ресурсы организма ребенка. Однако, при достижении индивидуального порога возбуждения, эффективность деятельности ребенка резко падает. Когда ребенок находится в состоянии тревоги, он концентрирует свое внимание на угрозе либо значимом для благополучия аспекте, а вся другая информация воспринимается крайне плохо.

Выявление школьной тревоги на раннем этапе и ее профилактика очень важны, поскольку это может позволить избежать школьной дезадаптации.

Тревожность представляет собой устойчивую склонность к переживанию. Это и эмоциональное состояние, которое может возникнуть в ситуации неопределенности и проявляется в процессе ожидания негативной ситуации. Школьная тревожность возникает и развивается в результате взаимодействия школьника с различными компонентами образовательной среды. Выделяют разные формы тревожности: беспредметную, открытую (острую, регулируемую и компенсируемую, культивируемую), скрытую и др.

Механизм развития тревожности соответствует модели развития стресса, при этом у каждого человека есть собственный, индивидуальный порог возбуждения, при достижении которого резко падает эффективность деятельности. В этой связи очень важно выявлять школьную тревожность на ранних стадиях и вести профилактику ее развития.

Особенности проявления школьной тревожности у старших подростков

Как было отмечено в первом параграфе выпускной квалификационной работы, школьной тревожности могут быть подвержены дети любого возраста. Однако у старших подростков данное состояние может обнаруживаться чаще, поскольку:

- близка перспектива выбора профессии;
- имеется некая неопределенность будущего;
- приближаются важные итоговые экзамены;
- в образовательном учреждении увеличивается учебная нагрузка;
- родители предъявляют завышенные ожидания;
- родители старшеклассников тоже подвержены стрессу вследствие вышеперечисленных обстоятельств, в связи с чем, может возникнуть ситуация «психологического заражения» (эмоциональное состояние родителей переходит на детей);
- родители пытаются мотивировать старшеклассника путем обрисовывания плохих жизненных перспектив и т.д.

Главной сложностью старшего подросткового возраста является быстрый темп происходящих в жизни изменений. Старшеклассники постоянно попадают в ситуацию дискомфорта. Почти весь период старшего подросткового возраста проходит в такой ситуации. И понятно, что старшеклассники реагируют на них негативными переживаниями, вызывающими тревожность.

Состояние тревожности характеризуется ощущениями беспокойства, напряжения, активацией вегетативной нервной системы. Данное состояние появляется в ответ на стрессовую ситуацию и может иметь разную интенсивность и динамичность.

По мнению А.Ю. Ковяткина, период «подготовки старшеклассников к сдаче экзаменов и во время их сдачи очень эмоционально напряженный». Большая же их часть растрчивает свои силы необдуманно, гонясь за ежеминутными желаниями. Например, время, которое можно было бы потратить на исследование нового материала, школьники тратят на общение в социальных сетях или просмотр фильма. В результате дела накапливаются, а у старшеклассника возникает неуверенность, апатия, чувство тревожности [7, с. 407].

Кроме того, признаки тревожности могут быть вызваны на фоне смены школы и получения неудовлетворительных оценок на новом месте, в то время как в предыдущем учебном заведении подросток являлся примером для одноклассников.

При этом наличие определенного уровня тревожности – естественная характеристика активной деятельности старшего подростка. У каждого человека имеется свой желательный уровень тревожности, который может его мотивировать и помочь в достижении цели. Однако, наличие высокого уровня школьной тревожности негативно сказывается на учебе старшеклассника и может даже привести к школьной дезадаптации.

Отметим, что под школьной дезадаптацией у старшеклассников следует иметь ввиду совокупность признаков, указывающих на несоответствие социопси-

хологического и психофизиологического статуса старшего подростка требованиям школьного учреждения [9, с. 115].

Школьная дезадаптация может проявляться в следующих формах:

- несформированность навыков учебной деятельности (вследствие чего снижается успеваемость);
- искажение мотивации учебной деятельности;
- неспособность выбора правильной модели поведения;
- неспособность приспособиться к темпу школьной жизни [10, с. 86].

Следует также отметить важную особенность школьной тревожности в старшем подростковом возрасте, а именно: преобладание, на начальном этапе ее развития, скрытых форм. Это требует более внимательного отношения со стороны психологов, педагогов, родителей учащихся.

По мнению С.С. Сергушкиной и П.Д. Осиповой, проявление школьной тревожности в старшем подростковом возрасте выражается в следующих ситуациях:

- школьник совсем не работает на уроках либо качество работы очень низкое;
- школьник очень переживает при ответе, волнуется из-за замечаний педагога;
- подросток в перерывах между уроками старается быть среди одноклассников, но не стремится вступать с ними в тесные отношения;
- у подростка ослаблен иммунитет, в результате чего он часто болеет;
- подросток может отказываться посещать учебное заведение, выполнять домашние задания и т.д. [2, с. 99].

Выводы:

Проявление тревожности у старших подростков отличается более интенсивным воздействием стресс-факторов, включая регулярно повторяющиеся экзаменационно-оценочные ситуации. В старших классах мощным стресс-фактором выступают ожидание и подготовка к ЕГЭ. В числе других предпосылок развития тревожности в старшем подростковом возрасте: ситуация выбора дальнейшего пути обучения, давление со стороны педагогов и родителей, высокие учебные нагрузки и, связанные с ними ситуации неуспешности, внутренние переживания, страх несоответствия собственным и чужим ожиданиям. Важной особенностью школьной тревожности в старшем подростковом возрасте является преобладание, на начальном этапе ее развития, скрытых форм, что требует более внимательного отношения со стороны психологов, педагогов, родителей учащихся.

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие эффективность профилактики школьной тревожности на этапе обучения в старших классах

Исследование трудов по проблеме школьной тревожности показало, что высокий уровень такого состояния у подростков способен негативно сказаться на результатах их обучения, взаимоотношениях с учителями и сверстниками, психоло-

гическом и физическом здоровье. Для того чтобы этого не произошло, в школьном учреждении целесообразно осуществлять профилактику школьной тревожности.

При этом, учитель, организуя учебный процесс, оказывает воздействие на развитие личности школьника, в связи с чем значимым аспектом реализации психолого-педагогических условий, по мнению Л.А. Карноуховой и А.К. Костина, является подготовка учителя к данному процессу с разъяснительной информацией о целях, ценностях и методологии предстоящей деятельности [11, с. 164].

Существенное внимание необходимо уделить мотивационному базису результативности педагогического воздействия, независимо от развития определенного качества.

Следует отметить, что психолого-педагогические условия в процессе учебной деятельности являются определенным способом взаимосвязанных мер взаимодействия, целью которых считается создание субъектных свойств личности ученика, которые принимают во внимание особые свойства психической активности человека (способности, характер, темперамент), наилучшие способы и методы деятельности в конкретных условиях. Как полагают А.К. Власова, В.К. Игнатович, «использование игровой деятельности может значительно повысить уровень мотивации и вовлеченности, способствовать всестороннему развитию учащихся, подготовив их к реальным жизненным ситуациям и будущей профессиональной деятельности» [12, с. 88].

Можно перечислить следующие значимые группы психолого-педагогических условий, помогающих в решении учебных задач:

- информационные условия, к которым следует причислить содержание образования, когнитивный базис учебно-педагогического процесса;
- технологические условия, обуславливающие формы, приемы, методы, этапы и способы организации учебной деятельности;
- личностные условия, под которыми следует иметь ввиду личностные качества субъектов учебно-образовательного процесса и специфику их взаимодействия с другими субъектами.

Исследуя содержание психолого-педагогических условий, следует выделить основные направления деятельности.

1. Диагностика, которая делает возможным определение динамики уровня тревожности.

2. Коррекционно-развивающее направление. Данное направление включает в себя как групповые, так и индивидуальные занятия. Целями таких занятий является:

- повышение самооценки подростка;
- приобретение подростком коммуникативных компетенций;
- формирование навыков саморегуляции.

3. Консультативно-информационное направление. Данная деятельность предусматривает индивидуальное консультирование подростков, разработку и обоснование научно-методических рекомендаций, проведение бесед с родителями (опекунами) на конкретные темы для роста компетентности в вопросах воспитания и обучения, получения обратной связи.

Для того, чтобы решить проблему школьной тревожности в старшем подростковом возрасте, необходимо создать эффективный механизм поэтапного структурированного оказания помощи в преодолении данного негативного состояния.

Таким образом, психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности должны опираться на принципы комплексности (включать мероприятия по диагностике, просвещению, информированию, консультированию, а также тренинговую работу) и полисубъектности, то есть быть направленными не только на учащегося, но и на его родителей, а также педагогов.

Итак, важнейшим направлением профилактики является углубленная диагностика. Цель данного направления состоит в выявлении уровня школьной тревожности, включая скрытые формы, оценке риска развития склонности к реализации деструктивных стратегий совладания учащихся. Для диагностики уровня школьной тревожности можно применять следующие методики:

1. Шкалу тревожности Е.И. Рогова. Благодаря данной методике можно оценить не наличие у подростка определенных переживаний, а конкретные ситуации и позиции того, какой уровень тревоги они могут вызвать.

Преимущество шкалы тревожности Е.И. Рогова состоит в том, что она дает возможность выявить области действительности, которые для подростка являются главными источниками тревоги (учебная деятельность; взаимодействие с ровесниками и взрослыми; представление о себе).

Данная методика предназначена непосредственно для работы с подростками. Она позволяет оценить интенсивность школьной тревожности.

2. В целях выявления реакции подростков на трудности, целесообразно использовать опросник COPE-30A (версия, адаптированная для подростков 12–18 лет). Данная методика позволяет выявить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии и дать оценку риска развития школьной дезадаптации.

М.А. Одинцова и Н.П. Радчиков приводят методику COPE-30A. Ее можно применить для проведения исследований подростков в целях выстраивания модели психологической помощи [13, с. 3].

Важным этапом профилактики школьной тревожности является информационно-просветительская работа с родителями. Важно просветить родителей о таком явлении, как школьная тревожность. Отметить причины возникновения школьной тревожности и способы борьбы с ними.

Например, в рамках родительского собрания, можно просветить родителей о наличии проблемы высокой школьной тревожности, ознакомить их с данным поня-

тием, перечислить причины возникновения данного состояния, охарактеризовать методы борьбы с ним, предоставить рекомендации по воспитанию, в случае необходимости, посоветовать обратиться к школьному психологу.

Не менее важным этапом профилактики школьной тревожности является работа с детьми, которая может быть организована в следующих формах:

- классный час,
- беседа,
- занятия,
- упражнения,
- игры,
- арт-терапия,
- релаксация,
- физические упражнения и т.д.

Сегодня существует много способов, приемов и методов профилактики школьной тревожности на этапе обучения в старших классах.

Следует отметить, что среди них арт-терапия наиболее эффективный метод коррекции тревожности старших подростков [14, с. 252].

Выводы:

Психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности должны опираться на принципы комплексности (включать мероприятия по диагностике, просвещению, информированию, консультированию, а также тренинговую работу) и полисубъектности, то есть быть направленными не только на учащегося, но и на его родителей, а также педагогов.

Описание базы и методик исследования

Исследование осуществлялось на базе МАОУ лицей № 48 г. Краснодара в параллели 10-х классов.

Были представлены три профильных класса:

- 10 «А» – инженерно-математический;
- 10 «Б» – химико-биологический;
- 10 «В» – экономико-математический.

Диагностическая работа была проведена в сентябре 2024 г. В ней приняли участие два класса. В качестве экспериментальной группы в работе выступил 10 «А» класс (численность 27 человек), контрольной – 10 «Б» класс (численность 27 человек). Общее число участников диагностической работы составило 54 человека. Средний возраст участников экспериментальной работы 17,2 года, что соответствует старшему подростковому возрасту. Изучались школьная тревожность и риск развития дезадаптации.

Преимущество используемых в работе для оценки шкал как «Шкала тревожности» (Е.И. Рогов) «Шкала социально-ситуативной тревожности» (Д.С. Кондаш) состоит в том, что они дают возможность выявить области действительности, которые для школьника являются главными источниками тревоги.

Школьник оценивает не наличие у себя определенных переживаний, а конкретные ситуации с позиции того, какой уровень тревоги они могут вызвать. Следует отметить и то, что исполнение старшеклассниками такого задания менее зависит от уровня развития их рефлексии.

Отметим, что под рефлексией следует понимать способность сознательно обращать внимание на собственные чувства, эмоции, оценивать собственные решения и результаты, к которым они приводят [9, с. 463]. Данная методика предназначена непосредственно для работы с подростками.

Диагностика осуществлялась в групповой форме, в начале учебного дня, в отсутствии классного руководителя.

Диагностический бланк включал в себя задание и инструкцию. Учеников попросили указать в нем свои данные (фамилию, инициалы и возраст). На бланках предварительно была проставлена дата опроса.

На бланках также были указаны ситуации, с которыми школьники часто встречаются в повседневной жизни. Их попросили оценить указанные ситуации по степени вызываемого беспокойства (по пятибалльной шкале). Если ситуация вообще не беспокоит школьника, необходимо было обвести цифру 0, если волнует, но незначительно – цифру 1, если ситуация неприятна и хотелось бы ее избежать – цифру 2, если она вызывает сильную тревогу – цифру 3, если ситуацию, по мнению школьника, невозможно перенести – цифру 4.

Учеников попросили каждую ситуацию представить ясно и обвести именно ту цифру, которая больше отражает степень беспокойства, страха, тревоги.

Обработка бланков

Нормальная школьная тревожность у десятиклассников мужского пола составляла 5–14 баллов, у десятиклассников женского пола 5–17 балла.

Несколько повышенная школьная тревожность у десятиклассников мужского пола составляла 15–19 баллов, у десятиклассников женского пола 18–23 балла.

Высокая школьная тревожность у десятиклассников мужского пола составляла 20–24 баллов, у десятиклассников женского пола 24–30 балла.

Очень высокая школьная тревожность у десятиклассников мужского пола составляла более 24 баллов, у десятиклассников женского более 30 балла.

По результатам исследования мы смогли сравнить экспериментальный и контрольный классы по уровню тревожности.

Дополнительно мы изучали то, как десятиклассники реагируют на трудности при помощи опросника COPE-30A (версия, адаптированная для подростков 12-18 лет). Данная методика позволяет выявить продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии и дать оценку риска развития школьной дезадаптации.

Десятиклассникам было предложено отметить свои ощущения и действия в трудной ситуации. По каждой шкале суммировались баллы в соответствии с ключом. В результате мы смогли сравнить экспериментальный и контрольный классы по риску развития школьной дезадаптации.

Результаты констатирующей диагностики

Диагностическая работа осуществлялась в период с 23 по 27 сентября 2024 г. Всего в исследовании приняли участие 54 десятиклассника, средний возраст учащихся 17,2 года.

Сначала проанализируем итоги оценки интенсивности школьной тревожности по шкале тревожности Е.И. Рогова и результатам анкетирования школьников. Полученные результаты представлены на рисунке 1.

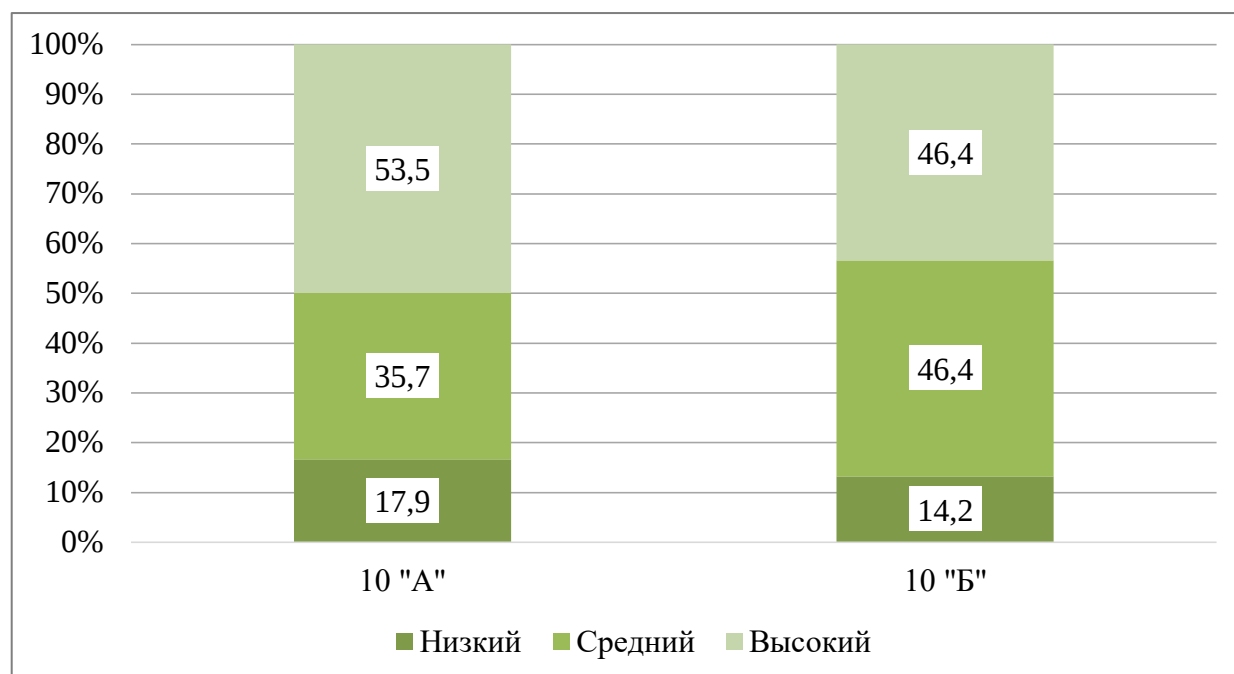


Рисунок 1 – Структура экспериментальной и контрольной групп по интенсивности школьной тревожности, (шкала тревожности Е.И. Рогова)

Figure 1 – Structure of the experimental and control groups by school anxiety intensity, (Rogov Anxiety Scale)

Источник: составлено авторами научной статьи (по шкале тревожности Е.И. Рогова).

Source: compiled by the authors of the scientific article (according to E.I. Rogov's anxiety scale).

Как видно на рисунке, высокая интенсивность школьной тревожности наблюдалась у значительного числа десятиклассников, как в экспериментальной (53,5 %), так и в контрольной (46,4 %) группах. При этом, в экспериментальном классе уровень школьной тревожности был даже выше.

Ниже представлен профиль тревожности по шкале тревожности Е.И. Рогова в соответствии с рисунком 2.

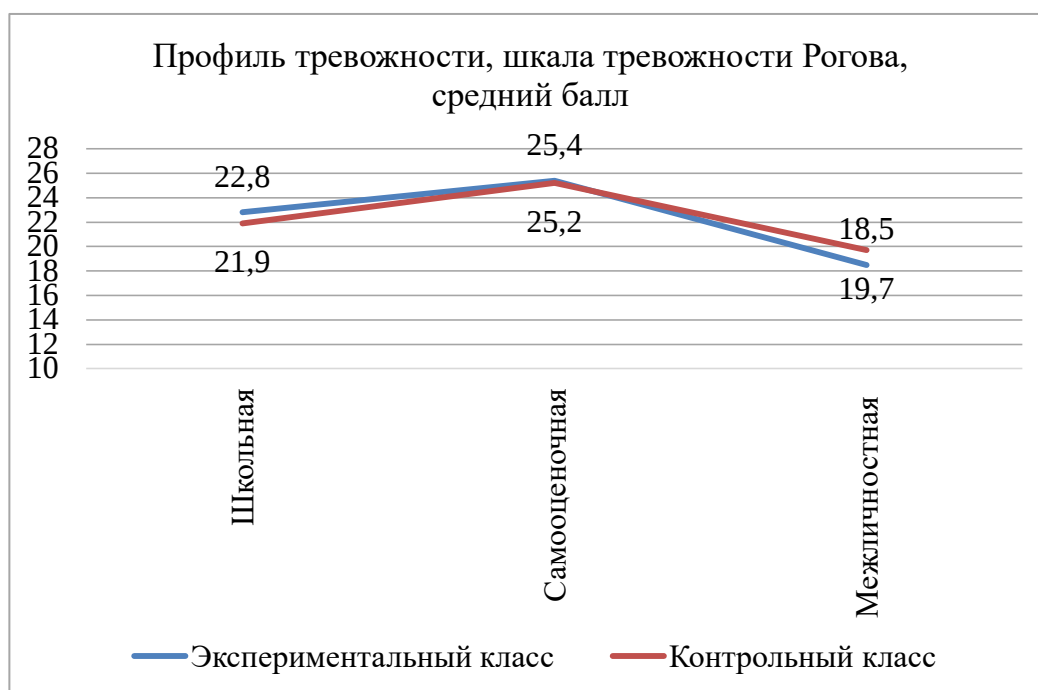


Рисунок 2 – Профиль тревожности по шкале Е. И. Рогова

Figure 2 – Anxiety profile according to E. I. Rogov's scale

Источник: составлено авторами научной статьи (по шкале тревожности Е.И. Рогова).

Source: compiled by the authors of the scientific article (according to E.I. Rogov's anxiety scale).

Таким образом, средний бал школьной тревожности в экспериментальном классе составлял 22,8, тогда как в контрольном классе – 21,9. При этом, многие участники опроса (как в экспериментальной, так и в контрольной группах) отмечали, что сильную тревогу у них вызывают следующие ситуации:

- учитель смотрит по журналу, кого бы спросить;
- пишешь контрольную работу;
- на уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос.

Средний бал самооценочной тревожности в экспериментальном классе составлял 25,4, тогда как в контрольном классе – 25,2. Эти значения соответствуют границе несколько повышенной и высокой тревожности по шкале Рогова.

При этом, ученики 10 «А» и 10 «Б» часто отмечали следующие ситуации, которые вызывают у них сильную самооценочную тревожность:

- думать о своем будущем;
- у тебя что-то не получается;
- предстоит важное, решающее дело;
- сравниваешь себя с другими.

Средний бал межличностной тревожности в экспериментальном классе составлял 18,5, тогда как в контрольном классе – 19,7. При этом, многие участники

опроса (как в экспериментальной, так и в контрольной группах) отмечали, что сильную тревогу у них вызывают следующие ситуации:

когда критикуют,
когда упрекают,
когда наблюдают со стороны,
когда сердятся (непонятно почему),
когда выступаешь перед большой аудиторией, замолчали,
когда ты подошел (подошла).

Перейдем к анализу оценки риска развития школьной дезадаптации.

Отметим, что под школьной дезадаптацией следует иметь ввиду нарушение адаптации школьника к условиям образовательного учреждения.

Результаты проведенного исследования (методика COPE-30A) представлены в таблице 1.

Отметим, что критические значения коэффициента Стьюдента для выборки 54 человека были определены по таблице критических значений:

$p=0,01$ – 1,673,
 $p=0,05$ – 2,003,
 $p=0,01$ – 2,667,
 $p=0,001$ – 3,473.

Таблица 1 – Взаимосвязь предпочитаемых копинг-стратегий и уровня школьной тревожности, критерий t-Стьюдента

Table 1 – Relationship between preferred coping strategies and school anxiety level, Student's t-test

Копинг-стиль	Значение	Уровень значимости
Когнитивно-поведенческое совладание	1,690	Слабая корреляция $p \geq 0,10$
Избегающее совладание	2,783	Средняя корреляция $p \geq 0,01$
Отвлекающее совладание	3,273	Средняя корреляция $p \geq 0,01$
Эмоционально-поддерживающее совладание	1,289	Нет

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Таким образом, прослеживается устойчивая корреляция между высокой тревожностью и деструктивными стратегиями избегающее и отвлекающее совладание, что свидетельствует о глубоком переживании школьного стресса и угрозой его перехода в дезадаптационную форму.

Выводы:

По результатам констатирующей диагностики был сделан вывод о том, что большинство старшеклассников переживают достаточно высокую тревожность: 53,5 % в 10 «А», 46,4 % в 10 «Б». Наиболее остро проявляется самооценочная тревожности, средние значения по классам соответствуют границе несколько повышенной и высокой тревожности по шкале Рогова. Тревожность часто носит скрытый характер, однако анализ взаимосвязи показал устойчивую корреляцию между высокой тревожностью и деструктивными стратегиями избегающее и отвлекающее совладание, что свидетельствует о глубоком переживании школьного стресса и угрозой его перехода в дезадаптационную форму.

Описание психолого-педагогических условий профилактики школьной тревожности в 10 «А» классе

Экспериментальная деятельность базировалась на изложенных в теоретической части выпускной квалификационной работы представлениях о содержании психолого-педагогической профилактики школьной тревожности.

Первым направлением профилактики являлась углубленная диагностика, результаты которой подробно описаны в предыдущем параграфе. Целями данного направления являлись:

- выявление уровня школьной тревожности, включая скрытые формы;
- оценка риска развития склонности к реализации деструктивных стратегий совладания учащихся.

В результате были получены достоверные данные, характеризующие интенсивность школьной тревожности учащихся, определена структура классов по уровню тревожности, выявлены стратегии поведения учеников в стрессовой ситуации.

На следующем этапе профилактики школьной тревожности осуществлялась информационно-просветительская работа с родителями экспериментального класса. Было проведено тематическое родительское собрание «Тревоги старшеклассника».

По результатам данного собрания родителям были даны следующие советы.

1. Помогайте подростку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет комфортно.
2. В возникших трудных ситуациях помогите найти способ и справиться с проблемой вместе.
3. Не сгущайте краски для ускорения процесса;
4. Находите во всем положительные моменты (например, данной ошибки ты больше не допустишь).

5. Важно научить подростка ставить перед собой достижимые цели.
6. Помните, что ваш стресс может повлиять на тревожность ребенка.
7. Общаясь с подростком, не умаляйте достоинства сверстников и других значимых для него людей.
8. Выполняйте поэтапно свои действия, обосновывайте, если что-то запрещаете из того, что вы разрешали ему ранее.
9. Учитывайте возможности подростка, не относитесь к нему предвзято.
10. Доверяйте подростку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

По итогам родительского собрания было предложено:

- в случае необходимости обратиться к школьному психологу;
- обращать внимание на признаки школьной тревожности.

Следующим этапом профилактики школьной тревожности в экспериментальном классе являлась работа с детьми. Так, в рамках классного часа осуществлялись:

- подготовка подростков к обучению в старшей школе;
- информирование учащихся по вопросам школьной тревожности и дезадаптации.

Обсуждались требования, предъявляемые к учащемуся в старшей школе, цели обучения, вопросы построения индивидуальных образовательных стратегий, школьных страхов и тревог. По результатам данного классного часа старшеклассникам были предложены пути преодоления тревожности и выбора адекватных (конструктивных) моделей преодоления стрессовых ситуаций.

Для учащихся экспериментального класса, попавших в группу риска (15 чел.), был проведен цикл занятий с элементами психологического тренинга. Занятия проводились с 1 октября по 1 ноября 2024 года. Работа осуществлялась в групповой форме, два раза в неделю. Всего было проведено 10 занятий на следующие темы:

1. «Школьная тревожность и как с ней бороться».
2. «Я».
3. «Мои чувства».
4. «Мое тело».
5. «Я и общество».
6. «Коммуникатор».
7. «Самопрограммирование».
8. «Здоровые и нездоровые способы преодоления тревоги».
9. «Релаксация».
10. «Управление тревожным состоянием посредством физических упражнений».

Основными целями данной деятельности являлись:

- освоение навыков гибкости поведения;
- повышение самооценки;
- закрепление позитивного опыта эмоционального самоконтроля;
- проработка школьных страхов.

Применялись такие методы, как:

- беседа,
- упражнения,
- игры,
- арт-терапия (рисование),
- релаксация.

Приведем пример занятия с применением техник из арт-терапии.

Подростков из экспериментального класса, попавших в группу риска (15 чел.), в рамках урока на тему «Я», попросили изобразить их жизнь, нарисовав картину «Автобиография». На ней было необходимо отразить наиболее значимые события или существенные изменения. Например, воспоминания о том, как ученик пошел в школу, переезжал, к нему приходили гости, кто-то из знакомых умер, радостные или грустные моменты. Картину можно было изобразить в любом виде, будь то кривая линия или карта, а может быть цикл рисунков, соединенных между собой.

При этом, качество рисунка не имело значение, поскольку это не урок рисования. Данное упражнение позволяет проследить наиболее важные события, происшедшие в жизни подростка, понять, что его радует, что вызывает стресс, поделиться своими эмоциями, прожить их, поставить точку в каком-то грустном событии.

В рамках урока «Коммуникатор», подростков разбили на пары и попросили поочередно рассказать о себе и о своем напарнике. После этого происходило обсуждение на тему: «Что приятнее слушать, о себе, или о другом?».

В рамках урока «Самопрограммирование» одноклассники делились успешным опытом борьбы со стрессом. После этого подростков попросили повторить несколько раз следующие фразы.

1. «Именно сегодня у меня все получится».
2. «Именно сегодня я буду спокойным».
3. «Именно сегодня я буду уверенным».

В рамках урока на тему «Релаксация» подростков ознакомили с эффективными техниками релаксации, научили справляться со стрессом при помощи дыхательных техник.

Среди прочих применялись упражнения.

1. «Глубокой дыхание».
2. «Дыхание по квадрату».

В рамках урока «Управление тревожным состоянием посредством физических упражнений», подростки узнали о влиянии физической активности на снижение тревожности, разучили упражнения, способные снизить уровень тревожности.

Все направления программы профилактики школьной тревожности, реализованной в экспериментальном классе, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности в экспериментальном классе

Table 2 – Psychological and pedagogical conditions for the prevention of school anxiety in the experimental class

Направление работы	Цель	Содержание
Углубленная диагностика	Выявление уровня школьной тревожности, включая скрытые формы, оценка риска развития склонности к реализации деструктивных стратегий совладания учащихся	Анализ результатов диагностики, определение структуры классов по уровню тревожности. Изучение профиля тревожности, стратегий поведения в стрессовой ситуации, определение группы риска.
Информационно-просветительская работа с родителями Тематическое родительское собрание «Тревоги старшеклассника»	Ознакомление родителей с особенностями преодоления школьной тревожности на этапе обучения в старших классах	Беседа с родителями о проблеме школьной тревожности, распространение информационных материалов по выявлению признаков высокой тревожности
Психопрофилактические общеклассные мероприятия (классный час, беседа, диспут)	Подготовка подростков к обучению в старшей школе, информирование учащихся по вопросам школьной тревожности и дезадаптации	Обсуждение требований в к учащемуся в старшей школе, целей обучения, вопросов построения индивидуальных образовательных стратегий, школьных страхов и тревог, путей преодоления тревожности и выбора адекватных (конструктивных) моделей преодоления стрессовых ситуаций

Организация и проведение с учащимися группы риска цикла занятий с элементами психологического тренинга	Программа групповой работы включает 10 занятий, 2 раза в неделю). Цели освоение навыков гибкости поведения, повышение самооценки, закрепление позитивного опыта эмоционального самоконтроля, проработку школьных страхов.	Беседа, упражнения, игры, методы арт-терапии (рисование), релаксация
--	---	--

Источник: составлено авторами научной статьи.

Source: compiled by the authors of the scientific article.

Длительность реализации программы составила 1 месяц, экспериментальная работа продолжалась с 1 октября по 1 ноября 2024 года. На завершающем этапе была проведена контрольная диагностика, позволившая оценить эффективность проведенного эксперимента и его влияние на интенсивность школьной тревожности.

Выводы:

Комплекс психолого-педагогических условий, направленных на профилактику школьной тревожности включал углубленную диагностику, тематическое родительское собрание «Тревоги старшеклассников» и распространение информационных материалов по выявлению признаков высокой тревожности, психопрофилактические общеклассные мероприятия (классный час, беседа, диспут), на которых обсуждались требования к учащемуся в старшей школе, цели обучения, вопросы построения индивидуальных образовательных стратегий, типичные школьные страхи и тревоги, пути преодоления тревожности и выбора адекватных (конструктивных) моделей преодоления стрессовых ситуаций.

Оценка результатов опытно-экспериментальной работы

На завершающем этапе опытно-экспериментальной работы была проведена повторная диагностика участников эксперимента. Сравнивались результаты оценки уровня школьной тревожности в экспериментальном и контрольном классах.

На рисунке 3 представлена структура экспериментальной и контрольной групп по интенсивности школьной тревожности на этапе контрольной диагностики.

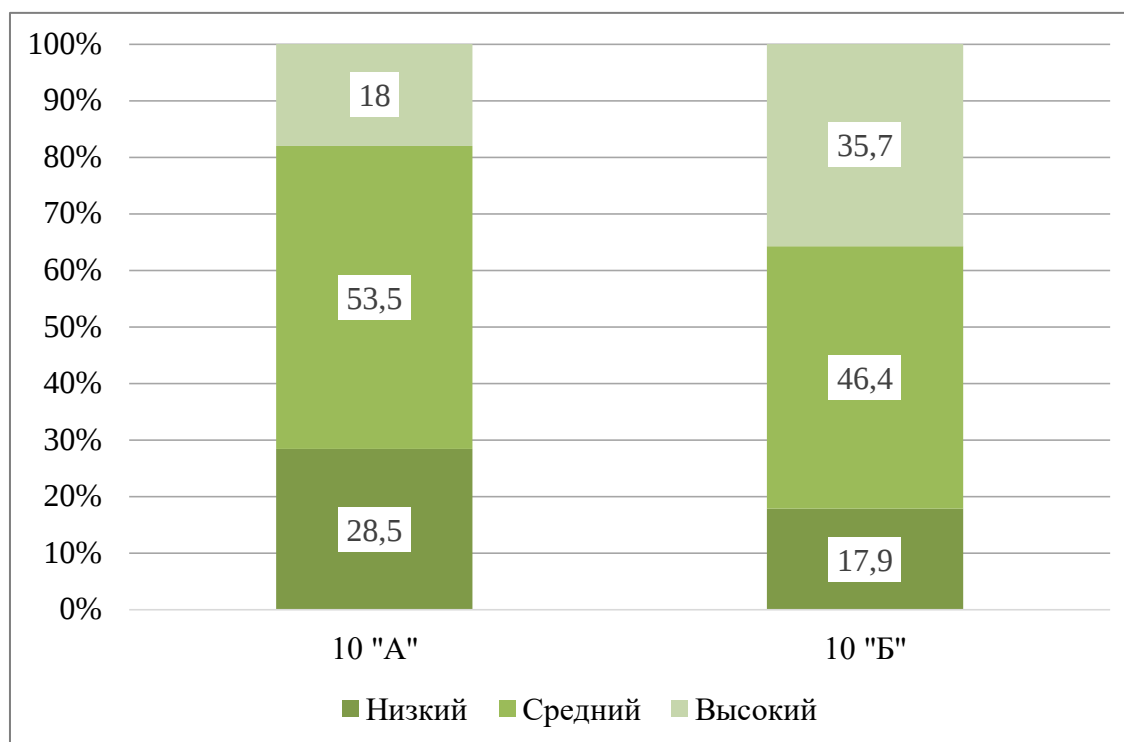


Рисунок 3 – Структура экспериментальной и контрольной групп по интенсивности школьной тревожности на этапе контрольной диагностики (шкала тревожности Рогова)

Figure 3 – Structure of the experimental and control groups by the intensity of school anxiety at the control diagnostic stage (Rogov Anxiety Scale)

Источник: составлено авторами научной статьи (по шкале тревожности Е.И. Рогова).

Source: compiled by the authors of the scientific article (according to E.I. Rogov's anxiety scale).

По данным рисунка 3 видно, что в 10 «А» значительно снизилась интенсивность школьной тревожности. Так, высокий уровень школьной тревожности наблюдался у 18 % опрошенных, тогда как на этапе констатирующей диагностики он составлял 53,5 %.

При этом, в 10 «Б» также наблюдалось снижение данного показателя (с 46,4 % до 35,7), однако, оно было не таким существенным. Это явление можно объяснить тем обстоятельством, что дети уже адаптировались к школе после каникул. Действительно, как показывает ряд исследований, в первый месяц после каникул уровень школьной тревожности несколько выше, за счет того, что дети отвыкли от выполнения функции ученика, переживают по поводу межличностных отношений.

Ниже представлен профиль тревожности учеников 10 «А» и 10 «Б» на этапе контрольной диагностики (рисунок 4).

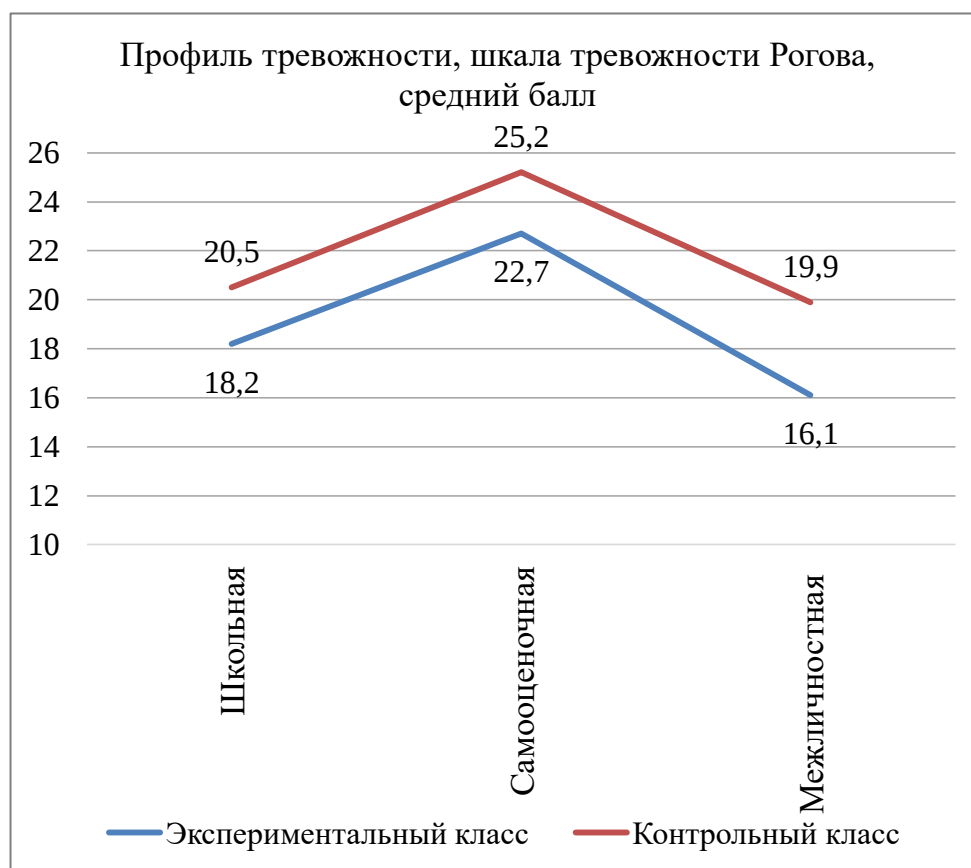


Рисунок 4 – Профиль тревожности по шкале Рогова на этапе контрольной диагностики

Figure 4 – Anxiety profile according to the Rogov scale at the control diagnostic stage

Источник: составлено авторами научной статьи (по шкале тревожности Е.И. Рогова).

Source: compiled by the authors of the scientific article (according to E.I. Rogov's anxiety scale).

Таким образом, по шкалам опросника все средние значения в экспериментальном классе находятся в зоне «незначительно повышенная тревожность», что является нормативом для старшей школы, отражая мобилизующую функцию тревожности. Профиль тревожности у учеников 10 «Б» достаточно высок.

Ниже представлена динамика общего уровня школьной тревожности по методике Рогова в соответствии с рисунком 5.

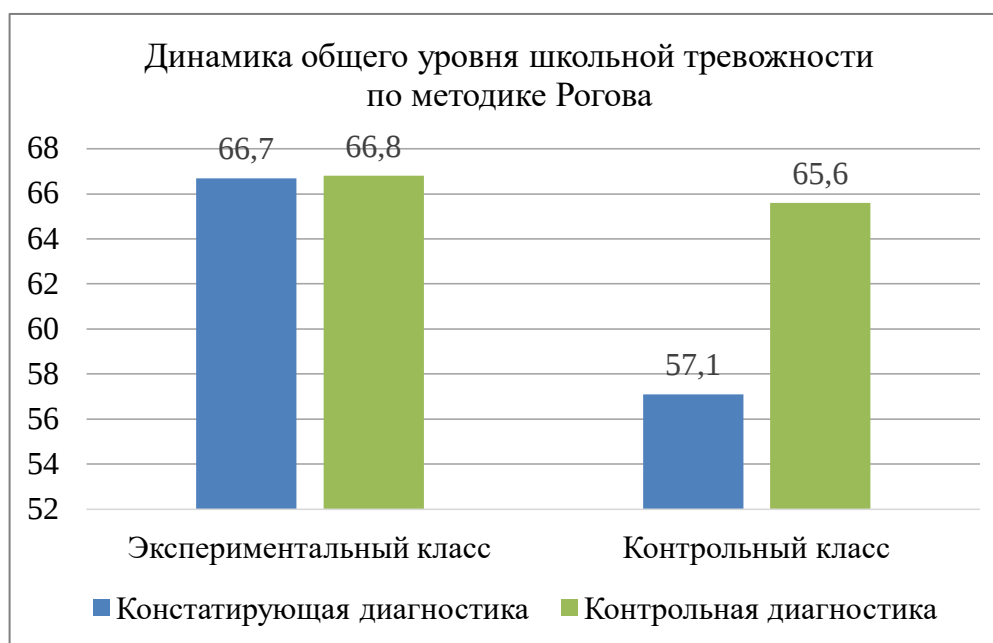


Рисунок 5 – Динамика общего уровня школьной тревожности по методике Рогова

Figure 5 – Dynamics of the general level of school anxiety according to Rogov's method

Источник: составлено авторами научной статьи (по шкале тревожности Е.И. Рогова).

Source: compiled by the authors of the scientific article (according to E.I. Rogov's anxiety scale).

Таким образом, в экспериментальном классе наблюдались значительные изменения: интегральный показатель тревожности снизился с 66,7 до 57,1 баллов, тогда как в 10 «Б» с 66,8 до 65,6 баллов.

Выводы:

По итогам контрольной диагностики были получены следующие результаты. По всей выборке общий уровень школьной тревожности в 10-м классе постепенно снизился. Сформированные специальные психолого-педагогические условия придали устойчивый характер появлению позитивных изменений. Основная часть подростков с высокой тревожностью по шкале Рогова в экспериментальном классе снизилась с 53,5 до 18 %, в контрольном классе с 46,4 до 35,7 %. По шкалам опросника все средние значения в экспериментальном классе находятся в зоне «незначительно повышенная тревожность», что является нормативом для старшей школы, отражая мобилизующую функцию тревожности. В контрольном классе изменения менее значительные: интегральный показатель тревожности снизился с 66,8 до 65,6 баллов, тогда как в 10 «А» с 66,7 до 57 баллов.

Выводы и заключение

В результате проведенного исследования были сформированы следующие выводы.

Тревожность представляет собой устойчивую склонность к переживанию состояния тревоги. Школьная тревожность возникает и развивается в результате взаимодействия школьника с различными компонентами образовательной среды. Выделяют разные формы тревожности:

- беспредметную;
- открытую (острую, регулируемую и компенсируемую, культивируемую);
- скрытую и др.

Механизм развития тревожности соответствует модели развития стресса, при этом у каждого человека есть собственный, индивидуальный порог возбуждения, при достижении которого резко падает эффективность деятельности. В этой связи очень важно выявлять школьную тревожность на ранних стадиях и вести профилактику ее развития.

Проявление тревожности у старших подростков отличается более интенсивным воздействием стресс-факторов, включая регулярно повторяющиеся экзаменационно-оценочные ситуации. В старших классах мощным стресс-фактором выступают ожидание и подготовка к ЕГЭ. В числе других предпосылок развития тревожности в старшем подростковом возрасте:

- ситуация выбора дальнейшего пути обучения;
- давление со стороны педагогов и родителей;
- высокие учебные нагрузки и, связанные с ними ситуации неуспешности;
- внутренние переживания, страх несоответствия собственным и чужим ожиданиям.

Важной особенностью школьной тревожности в старшем подростковом возрасте является преобладание на начальном этапе ее развития скрытых форм, что требует более внимательного отношения со стороны психологов, педагогов, родителей учащихся.

Психолого-педагогические условия профилактики школьной тревожности должны опираться на принципы комплексности (включать мероприятия по диагностике, просвещению, информированию, консультированию, а также тренинговую работу) и полисубъектности, то есть быть направленными не только на учащегося, но и на его родителей, а также педагогов.

В целом полученные результаты позволяют полностью подтвердить достоверность выдвинутой гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, Т.И. Исследование школьной тревожности у учеников 7–8 классов / Т.И. Александрова, Е.С. Андреева // В сборнике научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2022. – С. 14–15.
2. Сергушкина, С.С. Школьная тревожность у подростков // С.С. Сергушкина., П.Д. Осипова // NovaInfo.Ru. – 2020. – № 116. – С. 99–100.
3. Осетрова, Л.В. Понятие тревожности в отечественной и зарубежной психологии / Л.В. Осетрова, Л.О. Федотова // Бизнес и общество. – 2023. – № 1 (37). – С. 5.
4. Дрепина, А.А. Тревожность в подростковом возрасте: понятие, причины и особенности / А.А. Дрепина // Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2024. – С. 260–262.
5. Насурова, З.А. Понятие тревожности, факторы и особенности ее проявления у детей подросткового возраста / З.А. Насурова // Вестник Медицинского института. – 2020. – № 2 (18). – С. 73.
6. Павлова, А.С. Школьная тревожность: понятия и возможные причины психоэмоциональной напряженности у детей и подростков / А.С. Павлова // Сборник материалов международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Витебск, 2022. – С. 289.
7. Ковятникова, А.Ю. Школьная тревожность у старшеклассников / А.Ю. Ковятникова // Актуальные проблемы теоретической, экспериментальной, клинической медицины и фармации, 2019. – № 1. – С. 407.
8. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 286 с.
9. Большой психологический словарь / [Авдеева Н.Н. и др.]; под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва: АСТ; Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2009. – 811 с. – ISBN 978-5-17-055693-9.
10. Молодцова, Н.Г. Педагогическая психология : учебно-методическое пособие / Н.Г. Молодцова. – Москва: МПГУ, 2020. – 226. – ISBN 978-5-4263-0938-8.
11. Карнаухова, Л.А. Психолого-педагогические условия преодоления школьной тревожности у подростков общеобразовательных организаций // Л.А. Карнаухова, А.К. Костин // Сборник статей по итогам Четвертой Международной научно-практической конференции. – Иркутск, 2023. – С. 164–165.
12. Голованов В.П., Игнатович С.С., Игнатович В.К., Власова А.К., Попов П.П., Голубь М.С. Эмпирическое обоснование организационно-педагогических условий интеграции игровой деятельности детей старшего школьного возраста в процесс обучения // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2025. Т. 31, № 2. С. 86–97. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-2-86-97>].

13. Одинцова М.А. COPE-30А: краткая версия методики изучения копинг-стратегий для подростков 12–18 лет / М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – № 3. – С. 3–18.
14. Полинская, Е.А. Арт-терапия как метод преодоления школьной тревожности подростков / Е.А. Полинская, Т.В. Красникова // Сборник статей по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2023. – С. 252-253.

REFERENCES

1. Aleksandrova, T.I. Study of school anxiety in 7th-8th grade students. T.I. Aleksandrova, E.S. Andreeva. In the collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference. Khabarovsk, 2022. Pp. 14-15.
2. Sergushkina, S.S. School anxiety in adolescents. S.S. Sergushkina., P.D. Osipova. NovaInfo.Ru.. 2020. No. 116. Pp. 99-100.
3. Osetrova, L.V. The concept of anxiety in domestic and foreign psychology. L.V. Osetrova, L.O. Fedotova. Business and society. 2023. No. 1 (37). P. 5.
4. Drepina, A.A. Anxiety in Adolescence: Concept, Causes, and Characteristics. A. A. Drepina. Collection of Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation. Cheboksary, 2024. Pp. 260–262.
5. Nasurova, Z. A. The Concept of Anxiety, Factors, and Characteristics of Its Manifestation in Adolescents. Z. A. Nasurova. Bulletin of the Medical Institute. 2020. No. 2 (18). – P. 73.
6. Pavlova, A. S. School Anxiety: Concepts and Possible Causes of Psychoemotional Tension in Children and Adolescents. A. S. Pavlova. Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates, and Young Scientists. Vitebsk, 2022. P. 289.
7. Kovyatnikova, A. Yu. School Anxiety in High School Students. A. Yu. Kovyatnikova. Actual problems of theoretical, experimental, clinical medicine and pharmacy, 2019. - No. 1. - P. 407.
8. Miklyaeva, A.V. School anxiety: diagnostics, prevention, correction / A.V. Miklyaeva, P.V. Rumyantseva. - St. Petersburg: Rech, 2015. - 286 p.
9. Large psychological dictionary. [Avdeeva, N.N. et al.]; edited by B.G. Meshcheryakov, V.P. Zinchenko. - Moscow: AST; St. Petersburg: Prime-Euroznak, 2009. - 811 p. - ISBN 978-5-17-055693-9.
10. Molodtsova, N.G. Pedagogical psychology: a teaching aid. N.G. Molodtsova. – Moscow: Moscow State Pedagogical University, 2020. 226. ISBN 978-5-4263-0938-8.
11. Karnaukhova, L. A. Psychological and pedagogical conditions for overcoming school anxiety in adolescents of general education organizations. L. A. Karnaukhova, A. K. Kostin. Collection of articles based on the results of the Fourth International Scientific and Practical Conference. – Irkutsk, 2023. – Pp. 164–165.

12. Golovanov V. P., Ignatovich S. S., Ignatovich V. K., Vlasova A. K., Popov P. P., Golub M. S. Empirical substantiation of organizational and pedagogical conditions for integrating play activities of senior school-age children into the learning process. Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics. 2025. Vol. 31, No. 2. Pp. 86–97. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-2-86-97>.
13. Odintsova M.A. COPE-30A: A Brief Version of the Methodology for Studying Coping Strategies for Adolescents 12–18 Years Old. M.A. Odintsova, N.P. Radchikova. Psychological and Pedagogical Research. - 2024. - No. 3. - Pp. 3–18.
14. Polinskaya, E.A. Art Therapy as a Method for Overcoming School Anxiety in Adolescents. E.A. Polinskaya, T.V. Krasnikova. Collection of Articles Based on the Materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference. – Cheboksary, 2023. – P. 252-253.

Информация об авторах: Владлен Константинович Игнатович – преподаватель, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»; канд. пед. наук, доцент, доц. каф. педагогики и психологии, МБУ ДО «Центр дополнительного образования «Хоста» г. Сочи»; методист.

г. Краснодар, Россия.

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Мария Александровна Синенко – студент ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Россия sinenkomasha01@gmail.com

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

Information about the authors: Vladlen K. Ignatovich – Cand. ped. Sciences, Assoc. department pedagogy and psychology. Federal State Budgetary State Institution of Higher Education «Kuban State University»; методист Центра дополнительного образования «Хоста» г. Сочи

Krasnodar, Russia

ORCIDID <https://orcid.org/0000-0002-1625-772X>

Researcher ID Web of Science: AAD-6776-2019

Scopus Author ID: 58202706100

vign62@mail.ru

Mariy A. Sinenko – student. Kuban State University

Krasnodar, Russia

sinenkomasha01@gmail.com

The authors have read and approved the final manuscript.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted: 01.09.2025.

Одобрена после рецензирования и доработки / Approved after reviewing and revision:
18.10.2025

Принята к публикации / Accepted for publication: 27.10.2025.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов. / The authors declare no
conflicts of interests

Рекомендовано учебно-методической комиссией кафедры педагогики,
психологии, факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ
ВО «Кубанский государственный университет»