

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА СТУДЕНТОВ

Андреев Д.Р., студент гр.447401

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники¹
г. Минск, Республика Беларусь

Парафиянович Т.А. – канд. пед. наук

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования психологических характеристик детей подросткового возраста. Выборку составили 33 учащихся 7–11 классов (13–17 лет) общеобразовательной школы Минской области. Использовались авторская анкета, разработанная на основе структурной модели психологического здоровья Г.С. Никифорова, и тест школьной тревожности Филлипса. Установлено, что 60,6% подростков имеют средний уровень психологического здоровья, 21,2% – низкий. Наиболее проблемной сферой является когнитивный компонент: четверть учащихся испытывают трудности с формированием адекватной самооценки и осмысленности жизни. Выявлена высокая школьная тревожность, наиболее выраженная в ситуациях проверки знаний (66,7% имеют повышенный или высокий уровень) и фрустрации потребности в достижении успеха (60,6%). На основании полученных данных сформулированы практические рекомендации для педагогов-психологов и классных руководителей. Сделан вывод о необходимости комплексного дифференцированного подхода к сохранению психологического здоровья подростков, включающего развитие рефлексивных способностей, снижение тревожности, коррекцию оценочной деятельности и работу с родителями.

Ключевые слова. Подростковый возраст, тревожность, эмоциональное благополучие, самооценка.

В статье представлены результаты эмпирического исследования психологических характеристик детей подросткового возраста. Для оценки компонентов психологического здоровья использовались авторская анкета, разработанная на основе структурной модели Г.С. Никифорова [2, 3], и тест школьной тревожности Филлипса [6, 7]. Выявлены основные факторы риска: низкий уровень когнитивного компонента, проявляющийся в трудностях формирования адекватной самооценки и осмысленности жизни, а также высокая школьная тревожность, связанная с ситуациями проверки знаний и социальной оценкой. Сделан вывод о необходимости дифференцированного подхода к сохранению психологического здоровья обучающихся.

Сохранение психологического здоровья детей является важнейшей задачей учреждения общего среднего образования [3, 4]. Кодекс Республики Беларусь об образовании в статье 41 «Охрана здоровья» закрепляет обеспечение охраны здоровья обучающихся, включая определение оптимальной учебной нагрузки и режима учебных занятий, а статья 96 «Социально-педагогическая поддержка обучающихся и оказание им психологической помощи» законодательно закрепляет оказание психологической помощи в учреждениях образования [1]. Психологическое здоровье представляет собой сложное многомерное образование, включающее способность человека к полноценному функционированию, успешной адаптации в изменяющихся условиях, самореализации и построению гармонических отношений с окружающими [2, 3]. Важно разграничивать понятия «психологическое здоровье» и «психическое здоровье». Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений [2, 4]. Психологическое здоровье, в свою очередь, включает не только отсутствие расстройств, но и наличие личностных качеств, обеспечивающих успешную самореализацию, адаптацию и индивидуальное благополучие [2, 3]. Согласно структурной модели Г.С. Никифорова, психологическое здоровье включает три компонента: эмоциональный (способность испытывать позитивные эмоции, управлять негативными переживаниями), когнитивный (представление о норме, установках, ценностях, адекватной самооценке, осмысленности жизни, способности к рефлексии) и поведенческий (способность к саморегуляции, социальная адаптация) [2, 3].

Подростковый возраст является сензитивным периодом формирования социальных и эмоциональных навыков [4, 5]. Одной из ключевых особенностей психологических характеристик подростков является эмоциональная нестабильность, характеризующаяся резкими перепадами настроения и повышенной чувствительностью к социальной оценке [4, 5]. Тревожность и страхи занимают особое место среди эмоциональных расстройств подросткового возраста, проявляясь в страхе не соответствовать ожиданиям окружающих, страхе оценки, социальной тревожности [4, 5]. Ещё одной важной особенностью является активное формирование идентичности, сопровождающееся внутренними конфликтами и кризисами [6]. Наличие тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности подростков к жизненным ситуациям, препятствуя процессу социализации и достижению успехов, а хроническое напряжение приводит к быстрому истощению организма и снижению умственной работоспособности [8].

Для оценки компонентов психологического здоровья нами было проведено исследование на базе общеобразовательной школы Минской области. Выборку составили 33 обучающихся 7–11 классов (16 девушек, 17 юношей, возраст 13–17 лет). Использовались авторская анкета, разработанная на основе структурной модели Г.С. Никифорова [2, 3], включающая 15 утверждений (по пять на каждый компонент:

эмоциональный, когнитивный, поведенческий), оцениваемых по 5-балльной шкале, а также тест школьной тревожности Филлипса [6, 7], позволяющий оценить уровень и характер школьной тревожности, выявить факторы, вызывающие тревожность у учащихся. Анкета прошла первичную апробацию и показала удовлетворительную внутреннюю согласованность (α Кронбаха = 0,78).

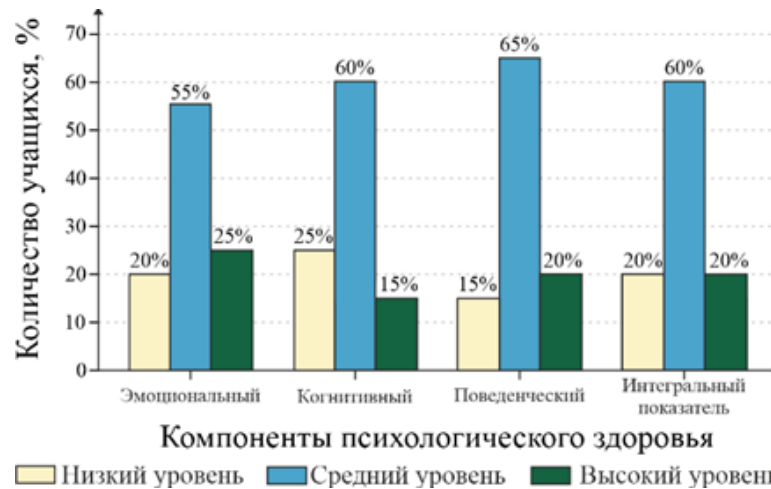


Рисунок 1 – Гистограмма распределения учащихся по уровням психологического здоровья

На рисунке 1 представлена диаграмма оценки компонентов психологического здоровья. Большинство подростков (60,6%) демонстрируют средний уровень психологического здоровья. Учащихся с высоким уровнем – 18,2%, с низким уровнем – 21,2%. Наиболее проблемной зоной является когнитивный компонент: 24,2% учащихся имеют низкий уровень, что указывает на трудности в формировании адекватной самооценки, осмысленности жизни и развитии рефлексивных способностей. Эмоциональный и поведенческий компоненты характеризуются преимущественно средними и высокими показателями. Детальный анализ ответов выявил следующие наиболее выраженные проблемы. По эмоциональному компоненту: чувство раздражения и злости (39,4%), переживания из-за успеваемости и межличностных отношений (54,5%), страх быть непонятым (45,5%). По когнитивному компоненту: сниженная уверенность в себе (33,3%), трудности с осмыслением жизненных целей и перспектив. По поведенческому компоненту: трудности с организацией времени при выполнении уроков (30,3%) из-за неумения планировать день, отвлекающих факторов (гаджеты, соцсети), высокой нагрузки и низкой мотивации.

Для углубленного анализа эмоциональной сферы был использован тест школьной тревожности Филлипса [6, 7]. Полученные данные свидетельствуют о высоком уровне школьной тревожности у подростков.

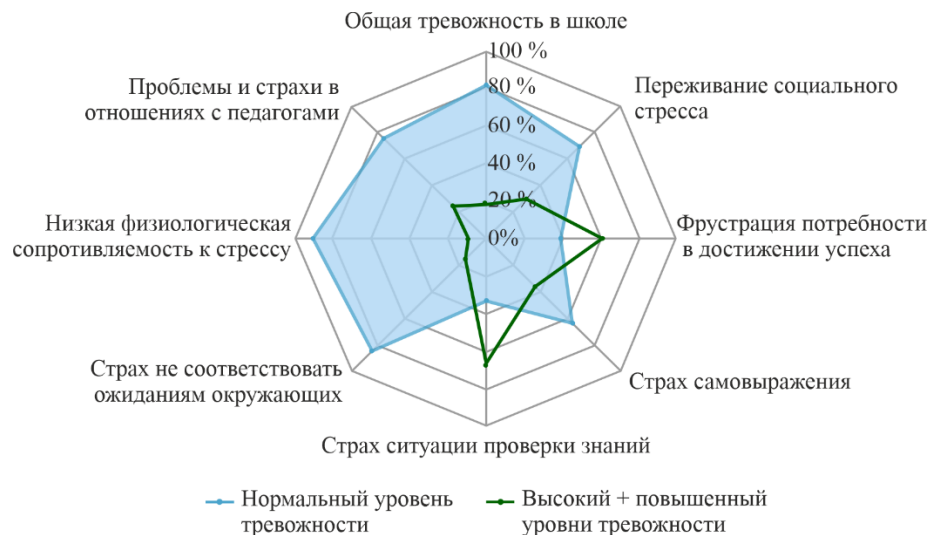


Рисунок 3 – Диаграмма-роза факторов школьной тревожности

На рисунке 2 представлена диаграмма-роза факторов школьной тревожности, которая для каждого фактора отдельно отображает два показателя: нормальный уровень тревожности (в процентах) и суммарный высокий и повышенный уровни тревожности (также в процентах). Согласно диаграмме, наиболее выраженными факторами являются страх ситуации проверки знаний (нормальный уровень – 33,3%, суммарный высокий и повышенный – 66,7%), фрустрация потребности в достижении успеха (39,4%

и 60,6% соответственно), проблемы и страхи в отношениях с педагогами (75,8% и 24,2%), а также общая тревожность в школе (81,8% и 18,2%). Наименее выражены страх не соответствовать ожиданиям окружающих (84,8% и 15,2%), низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (90,9% и 9,1%) и страх самовыражения (63,7% и 36,3%). Выявленные закономерности находят подтверждение в ответах на открытые вопросы авторской анкеты. На вопрос «Какие ситуации в школе чаще всего вызывают у Вас беспокойство, тревогу или напряжение?» наиболее часто упоминались: ситуации публичного ответа у доски, проведения контрольных работ, получения низких отметок, а также страх публичного обсуждения результатов. Один из респондентов отметил: «даже если я знаю тему, я волнуюсь очень сильно», что указывает на высокий уровень ситуативной тревожности, не связанный напрямую с объективным уровнем знаний. Полученные данные подтверждают наличие у подростков выраженной тревожности, связанной с оценочными ситуациями и социальной оценкой [4, 5, 8].

Сопоставление данных анкеты и теста Филлипса позволяет сделать вывод о том, что высокая школьная тревожность коррелирует с трудностями когнитивного компонента (неуверенность в себе, страх оценки) и эмоционального компонента (трудности саморегуляции). Проведенное исследование особенностей психологических характеристик детей подросткового возраста позволило сделать следующие выводы. Уровень психологического здоровья у 60,6% учащихся оценивается как средний, что соответствует возрастной норме, однако 21,2% подростков демонстрируют низкий уровень, требующий психолого-педагогического сопровождения. Наиболее проблемной сферой является когнитивный компонент: четверть учащихся испытывают трудности с формированием адекватной самооценки и осмысленности жизни, что требует целенаправленной работы по развитию рефлексивных способностей и позитивного самовосприятия [2, 3]. Школьная тревожность наиболее выражена в ситуациях проверки знаний и оценки: более половины учащихся испытывают страх перед контрольными работами, ответами у доски и отношениями с педагогами [6, 7]. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости комплексного подхода к сохранению психологического здоровья подростков, объединяющего усилия педагогов, психологов и родителей [4, 8]. Особого внимания требует пересмотр оценочной деятельности, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и формирование поддерживающей образовательной среды. Дальнейшие научные изыскания связаны с увеличением выборки, проведением сравнительного анализа возрастных групп и разработкой программы психолого-педагогического сопровождения, направленной на снижение тревожности и развитие когнитивного компонента психологического здоровья.

Таким образом, исследование показало, что психологические характеристики подростков характеризуются дисбалансом компонентов психологического здоровья: при среднем уровне у большинства каждый пятый учащийся находится в зоне риска, особенно по когнитивному компоненту (самооценка, осмысленность жизни). Высокая школьная тревожность, прежде всего в ситуациях проверки знаний и оценки, тесно связана с этими когнитивными трудностями. Эффективное сопровождение требует комплексного подхода: снижения тревожности, развития рефлексивных способностей и изменения оценочной среды в школе.

Список использованных источников:

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 14 января 2022 г. № 154-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Минск, 2022. – 2/2874.
2. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербурга : Питер, 2003. – 607 с.
3. Никифоров, Г. С. Практикум по психологии здоровья : учебное пособие / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 350 с.
4. Парафиянович, Т. А. Психология : в 2 ч. / Т. А. Парафиянович. – Минск : БГУИР, 2024. – Ч. 1. – 120 с. ; Ч. 2. – 110 с. – Режим доступа: <https://lms.bsuir.by>. – Дата доступа: 05.04.2026.
5. Месникович, С. А. Характеристика психологического здоровья детей и подростков / С. А. Месникович // Психологическое здоровье в контексте развития личности : материалы Республиканского круглого стола, Минск, 15 марта 2024 г. / Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка. – Минск : БГПУ, 2024. – С. 23–26.
6. Галушак, К. Ю. Психологическое здоровье обучающихся : учебно-методическое пособие / К. Ю. Галушак. – Сургут : СурГПУ, 2024. – 57 с.
7. Психология труда и здоровья: проблемы и перспективы : электронный сборник материалов II региональной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Брест, 28 апреля 2021 г. / Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина ; редкол.: А. В. Северин, С. Л. Ящук. – Брест : БрГУ, 2021. – 65 с. – Режим доступа: <http://rep.brsu.by:80/handle/123456789/7109>. – Дата доступа: 05.04.2026.
8. Рекомендации по результатам изучения уровня утомляемости и работоспособности учащихся VII класса в 2018/2019 учебном году / Национальный институт образования. – Минск : НИО, 2019. – 11 с.