

2024. — Vol. 12. — URL:<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1332030/full> (date of access: 23.10.2024).

7. Большой психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — М. : АСТ ; СПб. : Прайм-Еврознак, 2009. — 811 с.

8. Беларусь в цифрах – 2020 : стат. справ. — Минск : Нац. стат. ком. Респ. Беларусь, 2021. — 71 с. — URL:[https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public\\_compilation/index\\_16711](https://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_16711) (дата обращения: 14.08.2023).

УДК: 159.9

**Е. Ф. Нестер, Н. С. Звягова**

*Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ЮНОШЕЙ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В статье представлены результаты исследования уровня тревожности в юношеском возрасте на примере студентов учреждения образования «Барановичский государственный университет». Рассмотрены ключевые факторы, влияющие на тревожность: академические нагрузки, социальные взаимодействия и личностные особенности. Особое внимание уделено половозрастной специфике проявления тревожных состояний. Полученные данные могут быть использованы для совершенствования психологического сопровождения студентов.

**Ключевые слова:** адаптация; студенты; тревожность; учреждение высшего образования; юношеский возраст; юноши.

Рис. 1. Библиогр.: 19 назв.

**E. F. Nester, N. S. Zvyagova**

*Baranavichi State University, Baranovichi, Belarus*

## **FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ANXIETY YOUNG MEN DURING THEIR STUDIES AT A HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

The article presents the results of a study of the level of anxiety in adolescence using the example of students of the educational institution "Baranavichi State University". The key factors influencing anxiety are considered: academic workload, social interactions, and

personality traits. Special attention is paid to the gender and age specifics of the manifestation of anxiety states. The data obtained can be used to improve the psychological support of students.

**Keywords:** adaptation; students; anxiety; institution of higher education; adolescence; young men.

Fig. 1. Ref.: 19 titles.

**Введение.** Современная система высшего образования предъявляет значительные требования к психологической устойчивости студентов, создавая предпосылки для развития тревожных состояний. Особую актуальность приобретает исследование уровня тревожности у юношей во время обучения в учреждении высшего образования, поскольку этот период совпадает с важнейшими процессами личностного и профессионального становления.

**Основная часть.** Тревожность в юношеском возрасте имеет специфические проявления и последствия. Как отмечает А. М. Прихожан [1, с. 5], это «переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». У студентов мужского пола тревожность часто маскируется под внешней уверенностью, что затрудняет её своевременное выявление и коррекцию [2].

В психологии существует множество подходов к определению тревожности.

Ч. Д. Спилбергер [3] выделяет два основных вида: личностную тревожность (устойчивая характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая тенденцию восприятия многих ситуаций как угрожающих) и ситуативную (реактивную) тревожность (напряжение, беспокойство, нервозность, возникающее как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию).

А. М. Прихожан [1] предлагает более детализированную классификацию, выделяя виды тревожности на основе ситуаций, с которыми они связаны: межличностная тревожность (общение); самооценочная тревожность (представления о себе); учебная тревожность (процесс обучения). Кроме того, исследователь различает открытые и скрытые формы тревожности. Открытая форма сознательно переживается и проявляется в поведении, тогда как скрытая может выражаться либо в чрезмерном спокойствии, либо в специфических способах поведения.

Различные психологические школы предлагают собственные объяснения природы тревожности. Психоаналитический подход [4] рассматривает тревожность как результат внутренних конфликтов между

структурами личности («Ид», «Эго» и «Супер-Эго»). З. Фрейд выделял три вида тревожности: объективную (связанную с реальными опасностями), невротическую (обусловленную внутренними конфликтами), моральную («тревожность совести»).

В рамках гуманистического подхода [5] тревожность связывается с рассогласованием между реальным и идеальным «Я», а также с угрозой самооценке.

Когнитивно-поведенческий подход [6] рассматривает тревожность как результат иррациональных убеждений и когнитивных искажений. Как отмечает А. Эллис [6], тревожность — это состояние, основанное на негативной самооценке и ведущее к неадекватному поведению.

В отечественной психологии тревожность часто рассматривается через призму деятельности и развития личности. Ф. Б. Березин определяет тревожность как «центральный элемент, который проявляется ощущением неопределённой угрозы, чувством неясной опасности» [7]. В. П. Зинченко и Б. Г. Мещеряков подчёркивают, что тревожность — это «индивидуальная психологическая особенность, которая выражается в склонности человека к частым и сильным переживаниям состояния тревоги и в низком пороге его возникновения» [8].

Современные исследования выявляют комплекс специфических проявлений тревожности, характерных для юношеского возраста. Этот период развития, совпадающий с обучением в университете, сопровождается рядом психологических особенностей, которые формируют уникальную картину тревожных переживаний. Одной из наиболее значимых характеристик является страх профессионального самоопределения. Юноши сталкиваются с необходимостью сделать жизненно важный выбор специальности, что вызывает интенсивные переживания. Повышенная чувствительность к оценкам окружающих приобретает в юношеском возрасте особую значимость. Социальный статус и мнение сверстников становятся крайне важными факторами самооценки.

Трудности в межличностных отношениях проявляются в нескольких аспектах. Во-первых, это сложности установления глубоких эмоциональных контактов, что связано с продолжающимся процессом формирования идентичности. Во-вторых, проблемы в романтических отношениях, где юноши часто испытывают страх отвержения или неудачи. В-третьих, конкурентные отношения в академической среде, которые могут провоцировать тревожные состояния.

Физические проявления тревожности у юношей имеют свои особенности. Если в подростковом возрасте они носят более выраженный и неуправляемый характер, то у студентов университета чаще наблюдаются умеренные вегетативные реакции (учащение пульса до 90—100 уд/мин), локальные проявления (потливость ладоней), контролируемая дрожь в конечностях [9].

Страх неудачи и негативной оценки приобретает в университетской среде особое значение. Исследования экзаменационной тревожности выявили, что у юношей этот страх часто связан не столько с академическими последствиями, сколько с угрозой для самооценки и профессиональной идентичности. Снижение продуктивности и адаптации является закономерным следствием хронической тревожности.

Таким образом, тревожность в юношеском возрасте представляет собой сложный комплекс когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, тесно связанных с задачами развития, стоящими перед студентами университета. Ее проявления носят системный характер, затрагивая все сферы жизнедеятельности, что требует комплексного подхода к диагностике и коррекции [10].

Уровень тревожности у студентов-юношей формируется под воздействием сложного комплекса взаимосвязанных факторов, которые можно условно разделить на четыре основные группы.

Академические факторы играют первостепенную роль в формировании тревожных состояний. Учебная нагрузка в университете, особенно на старших курсах, часто превышает адаптационные возможности студентов. Экзаменационные сессии представляют собой не просто период интенсивной подготовки, а настоящий психологический стресс: «для подавляющего большинства студентов экзамены — это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Наиболее часто экзаменационные переживания студента связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке» [11]. Конкуренция среди студентов, особенно в престижных вузах, создает постоянное напряжение и страх не оправдать ожидания преподавателей, родителей и собственные амбиции. Этот страх усугубляется осознанием того, что академические неудачи могут повлиять на будущую карьеру и профессиональную реализацию [12].

Социальные факторы не менее значимы в формировании тревожности. Процесс адаптации к новой социальной среде университета требует от юношей перестройки сложившихся моделей поведения. Межличностные отношения в студенческом коллективе часто стано-

вятся источником напряжения, особенно для интровертированных личностей. Как показали исследования О. А. Сагалаковой и др., «высокий уровень социальной тревоги характерен для большого числа молодых людей... именно потребность молодого человека в принятии, признании и одобрении другими, позитивном оценивании активизирует возникновение страха оценивания при выражении собственного мнения в обществе» [13]. Гендерные стереотипы, предписывающие юношам демонстрировать силу и независимость, затрудняют открытое выражение тревожных переживаний. Финансовая зависимость от родителей или необходимость совмещать учебу с работой также являются значимыми стрессорами [14, с. 63].

Личностные факторы определяют индивидуальную уязвимость к тревожным состояниям. Особенности темперамента, такие как эмоциональная лабильность или нейротизм, повышают вероятность развития тревожности. Уровень самооценки выступает важным регулятором — заниженная самооценка делает юношу более восприимчивым к стрессовым воздействиям. Сформированные копинг-стратегии определяют эффективность преодоления трудностей: проблемно-ориентированные стратегии снижают тревожность, тогда как избегание и эмоциональная ориентированность могут ее усиливать. Жизненный опыт, особенно психологические травмы, полученные в детстве и подростковом возрасте, создают предрасположенность к тревожным реакциям в сложных ситуациях [1].

Физиологические факторы составляют биологическую основу тревожности. Особенности нервной системы, такие как слабость нервных процессов или повышенная возбудимость, определяют порог чувствительности к стрессам. Гормональные изменения, характерные для юношеского возраста, влияют на эмоциональную регуляцию. Общее состояние здоровья, особенно наличие хронических заболеваний или астенических состояний, снижает стрессоустойчивость. Как отмечает Ф. Б. Березин [7], «определённый уровень тревожности присущ практически любой деятельности, играя роль важного условия её реализации. Например, тревожность способствует мобилизации усилий, необходимых для успешного решения сложных задач». Однако при превышении индивидуального порога тревожность теряет свою адаптивную функцию и начинает оказывать дезорганизующее влияние на все виды деятельности.

Исследования показывают сложный характер взаимосвязи между уровнем тревожности и академической успеваемостью. Н. К. Корсакова и И. А. Володарская отмечают, что «если уровень ситуативной

тревожности оптимален, то он помогает сформировать наиболее успешный учебный процесс, благодаря активации памяти, внимания, мышления человека, а также помогает человеку разумно действовать в напряжённых ситуациях» [15].

Однако повышенный уровень тревожности оказывает негативное влияние на когнитивные процессы: ухудшение концентрации внимания, снижение оперативной памяти, трудности в принятии решений, нарушение логического мышления.

А. Ю. Туровая с коллегами в своём исследовании студентов-медиков выявили, что «тревожность является значительным фактором, вызывающим функциональные расстройства, особенно невротической направленности» [16]. Это подтверждается и данными Т. М. Масловой, которая отмечает, что на первом курсе у студентов преобладает высокий уровень ситуативной тревожности, связанный с адаптацией к новым условиям обучения [17].

Высокий уровень тревожности негативно сказывается на социальной адаптации студентов. Как отмечают Г. З. Сафиуллина и Г. Р. Шадивалеева, «тревожный и неуверенный в себе человек всегда сомнителен, а мнительность пробуждает сомнения в других людях. Такая личность ожидает насмешек, обид и нападений от других, это способствует появлению агрессии, как реакции психологической защиты. В дальнейшем человек становится одиноким, замкнутым, безынициативным и застенчивым» [18].

Социальная тревожность, по данным О. А. Сагалаковой, имеет свою возрастную динамику — «самая интенсивная социальная тревога характерна для молодых людей 16—17 лет, в 18—19 лет интенсивность социальной тревоги идёт на спад за счёт сформированности механизмов регуляции и компенсации» [13].

А. А. Шутилина описывает проявления социальной тревоги: «когда человек испытывает интенсивную социальную тревогу, то обычные ситуации социального взаимодействия (общение со сверстниками, выступление перед классом, знакомство с новыми людьми) сопровождаются проявлениями тревоги (учащённое сердцебиение, повышение артериального давления, дрожь, повышенное потоотделение и т.д.)» [19].

Нами было проведено исследование, цель которого — выявить уровень тревожности у юношей, обучающихся в университете.

Базой для исследования выступило учреждение образования «Барановичский государственный университет». Выборку составили 50 юношей. В качестве диагностического инструментария мы использовали

методики «Шкала тревожности студента» (Г. Ш. Габдреева) и «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина».

Результаты исследования уровня тревожности у юношей по методике «Шкала тревожности студента» представлены на рисунке 1.

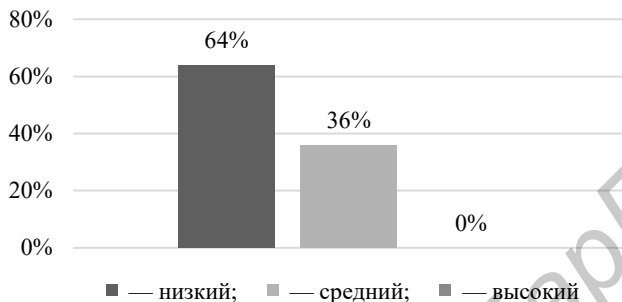


Рисунок 1 — Уровень тревожности у юношей по методике «Шкала тревожности студента»

Результаты исследования уровня тревожности среди юношей выявили характерное распределение показателей, как указано на рисунке. Полное отсутствие случаев высокой тревожности в выборке позволяет сделать ряд важных выводов о психологическом состоянии данной группы студентов.

Преобладание низкого уровня тревожности у большинства испытуемых свидетельствует о хорошей психологической адаптации к условиям обучения в университете. Такой результат может объясняться несколькими взаимосвязанными факторами. Во-первых, речь может идти о сформированных механизмах психологической саморегуляции, позволяющих эффективно справляться с учебными нагрузками и социальными вызовами студенческой жизни. Во-вторых, важную роль играет адекватная самооценка, которая помогает юношам реалистично оценивать свои возможности и справляться с возникающими трудностями. В-третьих, благоприятная социальная среда в университете и оптимально организованный учебный процесс создают условия для успешной адаптации.

При этом наличие среднего уровня тревожности у 36 % студентов отражает естественный процесс адаптации к новым условиям и требованиям университетской жизни. Такой умеренный уровень тревожности не должен вызывать опасений, так как он выполняет важную мобилизующую функцию — помогает сосредоточиться на учебных задачах,

мотивирует к подготовке к экзаменам, способствует развитию ответственности. Основными причинами подобных показателей могут быть ситуативные факторы: период экзаменационной сессии, необходимость публичных выступлений, временные трудности в межличностных отношениях или процесс профессионального самоопределения.

Особого внимания заслуживает полное отсутствие в выборке случаев высокой тревожности. Этот факт можно рассматривать как положительный индикатор общего психологического благополучия студенческой среды. Он может быть связан с эффективной работой психологической службы университета, грамотной организацией учебного процесса, учитывающей психофизиологические особенности юношеского возраста, а также с гендерной спецификой проявления эмоциональных состояний — юноши в целом склонны лучше контролировать внешние проявления тревожности.

Результаты исследования уровня тревожности у юношей по методике «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина» представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 — Уровень ситуативной и личностной тревожности у юношей по методике «Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина»

Анализ результатов исследования уровня тревожности у юношей по методике Спилберга-Ханина показывает, что ситуативная тревожность у большинства испытуемых находится на повышенном уровне — 44 % испытуемых имеют высокие показатели, 42 % — уме-

ренные, и лишь 14 % демонстрируют низкую тревожность. Это свидетельствует о высокой эмоциональной реактивности на текущие обстоятельства, возможных трудностях адаптации к учебным нагрузкам, чувстве неуверенности в новых ситуациях и потребности в психологической поддержке в стрессовых условиях.

Личностная тревожность, как устойчивая характеристика, распределяется следующим образом — 16 % юношей имеют низкие показатели, 62 % — умеренные, а 22 % — высокие. Несмотря на то, что умеренный уровень преобладает, в целом 84 % испытуемых имеют повышенные показатели тревожности, что может говорить о предрасположенности к тревожным реакциям в стрессовых ситуациях.

Сравнительный анализ показывает, что ситуативная тревожность значительно выше личностной (44 % против 22 % высокого уровня), а также наблюдается более выраженная поляризация в ситуативных реакциях. В то же время умеренный уровень личностной тревожности доминирует, что можно считать условно нормативным показателем.

На основании полученных данных можно сделать вывод о значительной эмоциональной напряженности в текущей учебной ситуации. В связи с этим рекомендуется развитие навыков стрессоустойчивости у студентов, проведение тренингов саморегуляции, индивидуальная работа с тревожными учащимися и создание психологически безопасной образовательной среды. Особое внимание следует уделить респондентам с высокой ситуативной тревожностью, поскольку они находятся в группе риска.

**Заключение.** Обобщая результаты исследования уровня тревожности среди юношей, можно отметить, что тревожность в значительной степени зависит от контекста и специфики выборки

Сравнительный анализ показывает, что ситуативная тревожность может значительно колебаться в зависимости от текущих условий, в то время как личностная тревожность является более стабильным показателем. При этом умеренный уровень тревожности, выявленный у части испытуемых, выполняет мобилизующую функцию и не представляет угрозы для психоэмоционального состояния.

Таким образом, можно сделать вывод, что при благоприятной социальной среде, адекватной самооценке и развитых навыках саморегуляции тревожность остается в пределах нормы и не оказывает негативного влияния на образовательный процесс. Однако в ситуациях высокого стресса, таких как экзаменационная сессия или важные жизненные изменения, тревожность может резко возрастать, требуя допол-

нительных мер поддержки. Это подчеркивает важность работы с тревожностью как на индивидуальном уровне (развитие стрессоустойчивости, психологическая помощь), так и на системном уровне (создание комфортной образовательной среды).

### Список цитируемых источников

1. *Прихожан, А. М.* Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — СПб. : Питер, 2009. — 192 с.
2. *Шагалина, М. Н.* Особенности копинг-поведения в юношеском возрасте / М. Н. Шагалина // *Международный студенческий научный вестник.* — 2018. — № 5. — С. 206.
3. *Спилбергер, Ч. Д.* Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // *Стресс и тревога в спорте.* — М. : Физкультура и спорт, 1983. — С. 12—24.
4. *Фрейд, З.* Тревога и тревожность / З. Фрейд. — СПб. : Питер, 2001. — 247 с.
5. *Роджерс, К.* Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. — М. : Прогресс-Универс, 2014. — 401 с.
6. *Эллис, А.* Успокойся! / А. Эллис. — СПб. : Питер, 2020. — 290 с.
7. *Березин, Ф. Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. — Л. : Наука, 1988. — 270 с.
8. *Зинченко, В. П.* Большой психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. — М. : АСТ, 2009. — 811 с.
9. *Шутилина, А. А.* Особенности когнитивной дисрегуляции / А. А. Шутилина // *Новая наука.* — 2016. — № 6—3. — С. 101—103.
10. *Амбалова, С. А.* Особенности механизмов психоэмоционального состояния в юношеском возрасте / С. А. Амбалова // *АНИ: педагогика и психология.* — 2017. — № 4 (21). — С. 270—273.
11. *Корсакова, Н. К.* Связь тревожности и продуктивности / Н. К. Корсакова // *Психология в вузе.* — 2010. — № 4. — С. 84—94.
12. *Маслова, Т. М.* Динамика тревожности студентов / Т. М. Маслова // *Вектор науки.* — 2014. — № 4. — С. 168—171.
13. *Сагалакова, О. А.* Социальная тревога / О. А. Сагалакова // *Вопросы психологии.* — 2016. — № 6. — С. 63—75.
14. *Кузнецов, Д.* Демобилизирующая тревожность / Д. Кузнецов // *Школьный психолог.* — 2005. — № 2. — С. 47—49.
15. *Корсакова, Н. К.* Связь тревожности и продуктивности познавательной деятельности / Н. К. Корсакова, И. А. Володарская // *Психология в вузе.* — 2010. — № 4. — С. 84—94.
16. Проявления психоэмоционального стресса у студентов-медиков в зависимости от успеваемости в период сессии / А. Ю. Туровая [и др.] // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.* — 2014. — № 5. — С. 145—146.
17. *Маслова, Т. М.* Динамика тревожности студентов вуза в процессе их профессионального становления / Т. М. Маслова // *Вектор науки Тольяттинского государственного университета.* — 2014. — № 4. — С. 168—171.

18. Сафиуллина, Г. З. Изучение уровня тревожности в юношеском возрасте / Г. З. Сафиуллина, Г. Р. Шагивалеева // Международный журнал экспериментального образования. — 2014. — № 6—1. — С. 101.

19. Шутилина, А. А. Особенности когнитивной дисрегуляции у людей с социальной тревогой / А. А. Шутилина // Новая наука: теоретический и практический взгляд. — 2016. — № 6—3 (87). — С. 101—103.

УДК 159.9

**Е. Ф. Нестер, Е. С. Белько**

*Барановичский государственный университет, Барановичи, Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

В статье рассматриваются различия в проявлении агрессии у юношей и девушек, основываясь на биологических, социальных и психологических факторах. Проведенное эмпирическое исследование выявило, что юноши чаще используют физическую и вербальную агрессию, тогда как девушки склонны к косвенным формам. Полученные результаты подчеркивают важность учета половых особенностей при разработке профилактических и коррекционных программ для работы со студенческой молодежью.

**Ключевые слова:** агрессия; вербальная агрессия; девушки; косвенная агрессия; физическая агрессия; юношеский возраст; юноши.

Библиогр.: 22 назв.

**E. F. Nester, E. S. Belko**

*Baranavichi State University, Baranovichi, Belarus*

## **FEATURES OF AGGRESSION IN ADOLESCENCE**

The article examines the differences in the manifestation of aggression in boys and girls, based on biological, social and psychological factors. An empirical study has revealed that boys are more likely to use physical and verbal aggression, while girls are more likely to use indirect forms. The results obtained emphasize the importance of taking into account gender characteristics when developing preventive and correctional programs for working with students.

**Key words:** aggression; verbal aggression; girls; indirect aggression; physical aggression; adolescence; boys.

Ref.: 22 titles.