

УДК 159.922.7:004:37

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Нармина Оруджовна Олейник

кандидат психологических наук,
заведующий кафедрой общей и социальной психологии

Вероника Олеговна Яблокова

магистрант
ver.iablokova@gmail.com

Херсонский государственный педагогический университет
г. Херсон, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема тревожности младших подростков в условиях цифровизации школьного образования. Проанализированы причины усиления стресса и тревоги, вызванные адаптацией к новым технологиям. Особое внимание уделяется факторам, провоцирующим рост тревожности: информационная перегрузка, низкая техническая подготовленность и отсутствие необходимой поддержки. Представлены пути снижения негативного влияния цифровизации на эмоциональное состояние учащихся, подчеркивается важность комплексной работы педагогов и психологов для профилактики тревожности и формирования адаптивных стратегий поведения в цифровой среде.

Ключевые слова: эмоциональная дезадаптация, киберсоциализация, психоэмоциональное напряжение, цифровая дидактика, когнитивная нагрузка.

Введение. Процесс цифровизации школьного образования привнес значительные изменения в привычные учебные процессы, открывая новые горизонты и одновременно создавая новые психологические вызовы для обучающихся. Одним из острых вопросов в контексте цифровизации является проблема тревожности младших подростков, которые оказались в сложной ситуации переориентации и привыкания к новому типу обучения. Переход к активным цифровым инструментам влечет за собой изменения в восприятии информации, поведении и взаимоотношениях внутри коллектива, что накладывает отпечаток на эмоциональное состояние учащихся.

Актуальность темы исследования. Вопрос тревожности в подростковом возрасте приобрел особую значимость в свете растущего проникновения цифровых технологий в образовательную практику. Сегодня значительная доля учебного процесса осуществляется посредством цифровых платформ, что вынуждает молодых людей осваивать новые средства коммуникаций и учиться продуктивно использовать информационные ресурсы. Возрастные особенности подростков, такие как высокая чувствительность к оценкам, сложность адаптации к изменениям и потребность в поддержке, делают их особенно уязвимыми к негативным последствиям цифровизации. Уровень тревожности повышается в силу множества факторов: нехватки коммуникативных навыков в виртуальной среде, ощущения информационной перегруженности, недостатка прямой поддержки учителя и ограничений физических контактов.

Процессы адаптации и обучения сопровождаются серьезными нагрузками на нервную систему, а сочетание цифрового формата и стандартных школьных обязанностей создаёт предпосылки для развития хронического стресса и эмоционального дискомфорта. Таким образом, актуальность исследования состоит в необходимости глубокого понимания природы тревожности младших подростков в условиях цифровой трансформации образования и выработки путей для её предупреждения и смягчения.

Цель статьи заключается в исследовании психологических механизмов формирования тревожности у младших подростков (10-12 лет) в условиях цифровой трансформации школьного образования.

В процессе написания статьи были поставлены следующие задачи:

1. Изучить психологические механизмы формирования тревожности у младших подростков в условиях цифровой трансформации школьного образования.

2. Выделить и охарактеризовать основные факторы, влияющие на уровень тревожности подростков в цифровой среде.

3. Определить оптимальные условия для включения цифровых технологий в образовательный процесс с учетом сохранения эмоционального комфорта учащихся.

Решение поставленных задач осуществлялось с использованием комплекса теоретических методов.

Анализ литературы - обзор отечественных и зарубежных источников, раскрывающих природу тревожности и особенности цифрового обучения.

Сравнительный анализ - сравнение уровня тревожности учащихся в традиционной и цифровой системах обучения.

Абстрагирование - выделение ключевых признаков тревожности как самостоятельного явления в цифровой среде.

Моделирование - построение моделей влияния цифровой среды на формирование тревожности;

Индукция и дедукция - формулирование выводов и обобщений на основе собранных данных и фактов.

Современная наука рассматривает проблему детской тревожности как комплексное междисциплинарное явление. Термин «тревога» в психологической литературе трактуется неоднозначно, что создает определенные сложности в его концептуализации. В различных теоретических подходах это понятие может обозначать:

- временное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на стрессовые обстоятельства;
- реакцию на блокировку значимых социальных потребностей;
- устойчивую личностную характеристику [6].

Несмотря на терминологические расхождения, исследователи единодушны во мнении, что детские эмоциональные нарушения оказывают долгосрочное негативное влияние. Они могут способствовать формированию специфических черт личности, способствовать развитию нервно-психических расстройств и психосоматических заболеваний, выступая значимым фактором психологического риска.

Важно отметить, что тревожность - не единственный механизм, обуславливающий нарушения поведения и социальной адаптации у детей и подростков. Однако практика психологического консультирования показывает, что именно эмоциональная неустойчивость лежит в основе большинства случаев, с которыми родители обращаются к специалистам. Эти нарушения часто становятся серьезным препятствием для успешного обучения и полноценного личностного развития.

Понимание этиологии тревожных состояний, механизмов их трансформации и возможных последствий является ключевым условием для эффективной психологической помощи. Без этого невозможно адекватно интерпретировать поведение ребенка, понять истинные мотивы его поступков и разработать действенные стратегии поддержки. Повышенный уровень тревожности, по сути, отражает недостаточную способность ребенка адаптироваться к требованиям социальной среды и эффективно регулировать свои эмоциональные состояния.

В современной образовательной среде цифровые технологии стали неотъемлемой частью учебного процесса. Однако их стремительное внедрение порождает новые психологические вызовы, особенно для младших подростков - возрастной группы, переживающей сложный период физиологического и психического развития. Этот этап, который Л.С. Выготский называл

«кульминацией переходности», характеризуется особой чувствительностью к внешним воздействиям, что делает подростков уязвимыми перед лицом цифровой трансформации школы [3].

В современной психологической науке принято различать два принципиально разных вида тревожности - ситуативную и личностную, каждый из которых имеет свои особенности и последствия для развития личности. Ситуативная тревожность представляет собой естественную реакцию на объективно стрессовые обстоятельства, выполняя важную адаптивную функцию. Она мобилизует психофизиологические ресурсы человека, помогая адекватно реагировать на потенциальные угрозы и ответственно подходить к решению проблем. Отсутствие такой реакции в критических ситуациях, напротив, может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной зрелости и несформированности самосознания.

В отличие от ситуативной, личностная тревожность выступает как устойчивая характеристика индивида, проявляющаяся в постоянной склонности воспринимать окружающий мир как источник потенциальной угрозы. Дети с выраженной личностной тревожностью отличаются хроническим эмоциональным напряжением, трудностями в установлении социальных контактов и склонностью к формированию негативной самооценки. Как отмечает Е.Е. Ромицына: «такое состояние часто приводит к развитию пессимистического мировосприятия и существенно затрудняет процесс социальной адаптации» [6].

Современные исследования в этой области сосредоточены на изучении взаимодействия ситуативных и личностных факторов тревожности, разработке дифференцированных методов диагностики и создании комплексных моделей, учитывающих как индивидуально-психологические особенности, так и социальный контекст развития личности. Особое внимание уделяется механизмам трансформации временных тревожных реакций в устойчивые личностные характеристики, что имеет важное значение для профилактики эмоциональных нарушений в детском и подростковом возрасте.

Современная образовательная среда претерпевает радикальные изменения благодаря цифровым технологиям. Согласно последним исследованиям ЮНЕСКО (2023) [16], 89% стран мира внедрили цифровые инструменты в школьное обучение. Однако этот прогресс сопровождается ростом психологических проблем: данные ВОЗ (2022) [15] свидетельствуют о 37% увеличении тревожных расстройств среди школьников 10-12 лет по сравнению с допандемийным периодом.

Феномен тревожности в подростковом возрасте изучался многими поколениями психологов. Ч.Д. Спилбергер определяет тревожность как: «особое эмоциональное состояние, сопровождающееся чувством напряжения и беспокойства» [7, 5-12]. В контексте школьного обучения это состояние часто связано со страхом неудачи, боязнью оценки со стороны учителей и сверстников, а также с формирующимся, но еще неустойчивым самосознанием. Примечательно, что современные исследования показывают: цифровая среда не уменьшает, а зачастую усугубляет эти традиционные источники тревожности, добавляя к ним новые, специфические факторы [1].

Цифровая трансформация образования проходит несколько взаимосвязанных этапов. Сначала в школу приходят технические устройства - компьютеры, интерактивные доски, планшеты. Затем меняются методы преподавания - появляются электронные учебники, онлайн-платформы, цифровые тестирующие системы. Но наиболее глубокие изменения происходят на третьем, антропологическом уровне, когда начинает трансформироваться само сознание участников образовательного процесса [10]. Именно на этом этапе возникают качественно новые формы тревожности, связанные с особенностями цифрового взаимодействия.

Младший подростковый возраст (10-12 лет) характеризуется интенсивной перестройкой мозговых структур. Как показали исследования Т. Паус [11], в этот период особенно уязвимы:

- префронтальная кора (ответственная за самоконтроль);
- миндалевидное тело (центр эмоциональных реакций);

- система зеркальных нейронов (эмпатия и социальное познание).

Цифровые технологии создают специфическую нагрузку на эти развивающиеся структуры. Н. Кардарас выявил, что ежедневное использование сенсорных экранов более 2 часов:

- снижает плотность серого вещества,
- нарушает дофаминовую регуляцию,
- усиливает реактивность миндалины [4].

Когнитивные психологи, такие как Дж. Свеллер, обращают внимание на проблему умственной перегрузки в цифровой среде [14, 1-16]. Мультимедийные форматы представления информации, гипертекстуальность учебных материалов, необходимость постоянного переключения между различными типами задач - все это создает чрезмерную нагрузку на когнитивные системы подростков. Особенно уязвима рабочая память, ресурсы которой в младшем подростковом возрасте еще достаточно ограничены. В результате даже способные ученики могут испытывать трудности, которые воспринимают как собственную несостоятельность, что неизбежно повышает уровень тревожности.

Не менее значимы социально-эмоциональные аспекты цифровизации. Ш. Тёркл, известный исследователь цифровой культуры, описывает парадокс «одиночества вместе»: постоянная подключенность к социальным сетям и мессенджерам сочетается с дефицитом живого, эмоционально насыщенного общения [8]. Для подростков, которые только формируют свои социальные навыки и идентичность, это создает дополнительные сложности [5]. Виртуальная коммуникация часто лишена невербальных сигналов, которые играют решающую роль в понимании эмоций и намерений других людей [8]. В результате возрастает социальная тревожность, появляются страхи быть неправильно понятым или стать объектом насмешек.

Психологи отмечают и другой важный аспект – изменение характера учебной мотивации в цифровой среде. Традиционная система оценок дополняется (а иногда и заменяется) различными формами цифрового фидбека

– likes, рейтингами, достижениями в образовательных играх [12, 1-6]. Для подростков с их обостренной потребностью в социальном признании это создает дополнительный источник тревожности [2]. Постоянная видимость учебных результатов, возможность сравнения своих достижений с показателями одноклассников в реальном времени – все это усиливает конкурентную среду и страх «выпасть из обоймы».

Особого внимания заслуживает проблема цифровой идентичности. В период активного формирования Я-концепции подростки вынуждены одновременно строить свою идентичность в двух измерениях – реальном и виртуальном. Несоответствие между этими образами, необходимость поддерживать определенный цифровой имидж становятся источниками постоянного напряжения. Как отмечают исследователи, многие подростки испытывают тревогу из-за необходимости постоянно быть «на связи», отвечать на сообщения, поддерживать активность в социальных сетях. Это явление получило название FOMO (fear of missing out) – страх пропустить что-то важное [13].

В этих условиях особую актуальность приобретает разработка комплексных мер психолого-педагогического сопровождения цифрового обучения. Речь идет не об отказе от технологий, а о их разумном, психологически обоснованном использовании. Важно создавать «цифровую гигиену» - четкие правила и ограничения, которые помогут снизить когнитивную нагрузку. Не менее значима работа по развитию метакогнитивных навыков - способности осознавать и регулировать свои познавательные процессы. И конечно, необходимо сохранять пространство для живого, непосредственного технологиями общения, которое остается решающим для здорового эмоционального развития.

На основании проведенного теоретико-методологического исследования по данной теме, мы подтвердили гипотезу о значительной роли цифровой трансформации школьного образования в формировании тревожности у младших подростков. Установлено, что учащимся в среднем отмечается

повышенный уровень тревожности при взаимодействии с цифровыми образовательными платформами, особенно при отсутствии должной технической поддержки и недостаточно чёткого разъяснения правил использования этих ресурсов. Ключевыми факторами, способствующими росту тревожности, выступили информационно-когнитивное перенасыщение, недостаточность социальных взаимодействий в виртуальной среде и утрата личных границ в пространстве Интернета.

Также выяснилось, что цифровые технологии способны усиливать тревожность, генерируя у учащихся представление о неизбежности конкуренции и успеха, что ведёт к росту синдрома «упущенной выгоды» (FOMO). Интересно, что хотя технология сама по себе нейтральна, её неправильное использование или избыток цифровыми средствами приводят к стойкому увеличению симптомов тревожности и снижению уровня самооценки.

Выводы исследования подчеркивают необходимость тщательного проектирования цифровых образовательных платформ с учётом возрастных особенностей подростков, снижения излишнего объёма предъявляемой информации и обеспечением эмоциональной поддержки учащихся в условиях удалённого и гибридного обучения.

Цифровая трансформация образования - объективный процесс, который несет в себе как новые возможности, так и новые риски. Понимание психологических механизмов тревожности в цифровой среде позволяет не только минимизировать негативные эффекты, но и максимально использовать образовательный потенциал новых технологий. Для этого необходимо продолжать междисциплинарные исследования, объединяющие усилия психологов, педагогов и специалистов в области цифровых технологий.

Список литературы:

1. Березанская Н.Б. Цифровая социализация подростков. М.: НИУ ВШЭ. 2022. 180 с.

2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. 3-е изд. М.: Институт практической психологии. 2001. 352 с.
3. Выготский Л.С. Проблема возраста // Психология развития человека. М.: Смысл. 2005. С. 244-269.
4. Kardaras N. Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids — And How to Break the Trance Download // OceanofPDF – URL: <https://oceanofpdf.com/authors/nicholas-kardaras/pdf-epub-glow-kids-how-screen-addiction-is-hijacking-our-kids-and-how-to-break-the-trance-download-79158769807/>
5. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. СПб.: Питер. 2017. 304 с.
6. Ромицына Е. Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». М.: Речь. 2006.
7. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Иностранная психология. 1993. № 2. С. 5-12.
8. Turkle Sherry. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other? // ResearchGate – URL: https://www.researchgate.net/publication/325459444_Turkle_Sherry_Alone_Together_Why_We_Expect_More_from_Technology_and_Less_from_Each_Other
9. DiMaggio P. et al. Social implications of the internet // Annual Review of Sociology. 2001. Vol. 27. P. 307-336.
10. Livingstone S., Blum-Ross A. Parenting for a Digital Future. Oxford: Oxford University Press, 2020. 272 p.
11. Paus T. Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence // Nature Neuroscience. 2005. Vol. 8, № 2. P. 60-68.
12. Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants // On the Horizon. 2001. Vol. 9, № 5. P. 1-6.
13. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // Computers in Human Behavior. 2013. Vol. 29, No. 4. Pp. 1841–1848.

14. Sweller J. Cognitive Load Theory // Educational Psychology Review. 2011. Vol. 23, № 1. P. 1-19/
15. ВОЗ. Психическое здоровье подростков: доклад. Женева. 2022. 64 с.
16. ЮНЕСКО. Глобальный доклад по мониторингу образования 2023. Париж. 2023. 350 с.

UDC 159.922.7:004:37

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ANXIETY IN EARLY
ADOLESCENTS DURING THE DIGITAL TRANSFORMATION OF
SCHOOL EDUCATION**

Narmina Or. Oleynik

candidate of psychological sciences,
head of the department of general and social psychology

Veronika Ol. Yablokova

master's student
ver.iablokova@gmail.com

Kherson State Pedagogical University
Kherson, Russia

Abstract. The article examines the issue of anxiety among younger adolescents in the context of school education digitization. The causes of increased stress and anxiety caused by adaptation to new technologies are analyzed. Special attention is paid to factors provoking an increase in anxiety levels, such as information overload, low technical competence, and lack of necessary support. Ways to reduce the negative impact of digitization on students' mental state are presented, emphasizing the importance of comprehensive work by teachers and psychologists for preventing anxiety and developing adaptive behavior strategies in a digital environment.

Keywords: emotional dysadaptation, cybersocialization, psychological emotional stress, digital didactics, cognitive load.

Статья поступила в редакцию 10.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 31.10.2025.

The article was submitted 10.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 31.10.2025.