DOI: 10.69085/afp20254178

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТРЕВОЖНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ ПРИ ЮНОШИ. КОНСТАТИРАНИ ВРЪЗКИ С УЧИЛИЩНАТА СРЕДА

Гергана Славчева-Андонова
slavcheva@uni-plovdiv.bg

Резюме: *Статията представя данни от емпирично изследване, което има за цел да се констатират данни за прояви на личностна тревожност при юноши и да се анализират влиянията на училищната среда върху проявената тревожна симптоматика. Изследването е проведено с 339 юноши от осми и девети клас, които се обучават в общообразователни и професионални училища. Приложен е Български вариант на Ревизираната детска скала за проявена тревожност – RCMAS (Калчев, 2006). Скалата RCMAS измерва пет проявени равнища на личностна тревожност (много ниско, ниско, средно, високо, много високо) и следните специфични характеристики на тревожността, обособени като четири отделни фактора: „Безпокойства“, „Социални притеснения“, „Физиологични реакции“, „Нервност (напрегнатост)“. Според получените емпирични данни най-голям е броят на изследваните лица, които демонстрират средно равнище на тревожност. Те представляват повече от една трета от изследваните юноши. Приблизително една трета от изследваните юноши демонстрират високо и много високо равнище на тревожност. Най-малък е броят на изследваните юноши, които демонстрират много ниско и ниско равнище на тревожност. Според получените резултати училищната среда провокира по-изявена тревожна симптоматика при момичетата. При учениците както от общообразователните, така и от професионалните училища провокираната от училищната среда тревожна симптоматика се*

проявява най-отчетливо под формата на реакции на нервност и напрегнатост.

Ключови думи: *тревожност, училищна среда, юноши*

A STUDY OF ANXIETY EXPERIENCES IN ADOLESCENTS. LINKS WITH THE SCHOOL ENVIRONMENT IDENTIFIED

Gergana Slavcheva-Andonova
slavcheva@uni-plovdiv.bg

Abstract: *The article presents data from an empirical study aimed at establishing data on manifestations of personal anxiety in adolescents and analyzing the influences of the school environment on the manifested anxiety symptoms. The study was conducted with 339 adolescents from the eighth and ninth grades, who are studying in general education and vocational schools. A Bulgarian version of the Revised Children's Manifest Anxiety Scale – RCMAS (Kalchev, 2006) was applied. The RCMAS scale measures five manifested levels of personal anxiety (very low, low, medium, high, very high) and the following specific characteristics of anxiety, separated as four separate factors: „Anxiety", „Social concerns", „Physiological reactions", „Nervousness (tension)". According to the empirical data obtained, the largest number of the studied individuals are those who demonstrate an average level of anxiety. They represent more than a third of the studied adolescents. Approximately one third of the adolescents surveyed demonstrate high and very high levels of anxiety. The smallest number of adolescents surveyed demonstrate very low and low levels of anxiety. According to the results obtained, the school environment provokes more pronounced anxiety symptoms in girls. In students from both general education and vocational schools, anxiety symptoms provoked by the school environment manifest themselves most clearly in the form of reactions of nervousness and tension.*

Key words: *anxiety, school environment, adolescents*

Увод

Психологическите анализи описват феномена „тревожност“ като преживяване на напрежение, загриженост, предметни или безпредметни безпокойства, нервност, чувства за неопределеност, безпомощност, безсилие, незащитеност, самота, невъзможност да се приеме определено решение. Тревожността провокира нарушена регулация на действията и работоспособността, нарушения в съня и поведението.

Множество съвременни психологически изследвания доказват, че училищната среда провокира тревожните симптоми при голяма част от съвременните деца и юноши (Иванова, Степанова, 2024; Зиновьева, 2005; Находкин, Кривошапкина, 2020; Тарасова, 2015; Шавит, 2022). В свое проучване Н. Юшкова установява, че тревожните преживявания в училищна среда са провокирани от ниско равнище на психическа готовност за училищно обучение, семейни проблеми, злонамерено отношение на съучениците, страх от изпитване, конфликти с учителите (Юшкова, 2023). Според данните, получени от Златкова-Дончева, тревожността и страхът от изпитване се явяват сериозен психичен фактор за изоставането в учебния процес (Златкова-Дончева, 2017).

Н. Литвиненко провежда изследване с ученици от начален и прогимназиален етап на обучение и установява, че началото на училищното обучение провокира високо ниво на училищна тревожност при 23% от първокласниците. Преходът от начален към прогимназиален обучителен етап е свързан с демонстрирано високо ниво на училищна тревожност при 68% от петокласниците. Най-често посочваните от петокласниците причини за високото ниво на тревожност са следните: предстоящо писмено изпитване, изпитване пред дъската, очакване за публично съобщаване на оценки от изпитване, предстояща среща между родители и учители, разговор с директора на училището, ситуации, в които учениците се чувстват критикувани или упреквани, демонстрирана от страна на учители или съученици липса на внимание, присмех или подигравки от страна на съучениците (Литвиненко, 2014).

Изследвайки спецификата на тревожните прояви при ученици от средния курс на общообразователно училище, В. Иванова и колеги описват специфичния профил на високотревожното дете.

Използвайки Ревизираната детска скала за проявена тревожност (Калчев, 2006), както и собствен анкетен въпросник, авторите посочват, че тревожното дете е т.нар. „послушно“ дете. Такива деца често са жертва на тормоз, имат чувството, че никой не ги забелязва. Не ги наказват нито в училище, нито вкъщи. Тревожното дете се явява детето „образец“ както за учители, така и за родители, но често проблемите при тези деца са многобройни и скрити под повърхността на доброто поведение. Такива деца по принцип имат високи оценки, но нямат приятели и са неефективни в социалното общуване. Не се наблюдават съществени различия между момчетата и момичетата. Момчетата, които са по-тревожни, често са обект на тормоз и виктимизация. Момичетата са описани като тип „интелектуалки“ и „отличнички“, тоест при тях е явен стремежът към академични постижения. Високотревожните деца имат висок успех, но се изолират от връстниците и често общуват свободно с по-възрастни или с по-малки деца (Иванова, Александров, Стоянов, 2011).

Анализът на изследователските данни доказва, че с понятието „тревожност“ често пъти се описват разнородни явления. Важна крачка в „декомпозирането“ на понятието е разграничаването на тревожността като личностна черта и като състояние (Spielberger, 2013). В основата на това разграничаване е становището, че личностните черти и психичните състояния отразяват различни типове психологически конструкти. Психичните състояния съществуват в определен момент и имат специфично ниво на интензивност. Те имат преходен характер, но могат да се възобновят, когато са предизвикани от подходящи стимули. Могат да продължат съществуването си във времето, когато условията, които ги провокират, са постоянни. Като характеристика (черта) на личността тревожността се разбира като устойчива предразположеност към тревожно реагиране в различни ситуации. Тревожността като черта на личността е по-честа, по-устойчива, генерализирана като диспозиция към тревожни реакции в голям брой ситуации. Тази тенденция се изразява в потенциална предразположеност да се реагира емоционално в ситуации на даже незначителна заплаха. Личностната тревожност има устойчив и постоянен характер, проявява се в различни възрастови периоди и в различни ситуации.

Своеобразното съчетаване на съдържателните и динамичните характеристики на тревожността се определя като равнище на тревожност. Това равнище варира от пълно отсъствие на тревожност (емоционална стабилност) до максимално завишена тревожност с предразположеност към депресия.

Съдържателните и процедурните характеристики на изследователските методики показват, че за диагностика на видовете тревожност в детско-юношеска възраст най-често се използват самоописателни методи във вид на въпросници или скали, позволяващи диагностициране на тревожни симптоми, които се улавят единствено чрез самонаблюдение.

Емпирично изследване

Цел на емпиричното изследване е да се констатират данни за прояви на тревожни преживявания при юноши и да се анализират влиянията на училищната среда върху проявената тревожна симптоматика.

Предмет на изследване са проявените равнища на личностна тревожност при юноши и влиянията на училищната среда върху тревожната симптоматика, проявена под формата на безпокойства, социални притеснения, физиологични реакции, нервност (напрегнатост).

Обект на изследване е извадка от 339 юноши от осми и девети клас, обучаващи се в четири общообразователни и четири професионални училища. От изследваните лица 142 са ученици в осми клас (74 момичета и 68 момчета), а 197 са ученици в девети клас (109 момичета и 88 момчета). В изследването са включени ученици от осми и девети клас, тъй като те са преминали етапите на училищните състезателни изпити. В повечето случаи изпитите са източник на силни емоционални преживявания и на тревожност с преходен характер. Стремежът в случая е да се получи по-достоверна информация за личностната тревожност, която има относително устойчив характер.

Изследователски метод

Данните са констатирани чрез прилагане на Български вариант на Ревизираната детска скала за проявена тревожност –

RCMAS (Калчев, 2006). Скалата RCMAS измерва проявените равнища на личностна тревожност и следните специфични характеристики на тревожността, обособени като четири отделни фактора: „Безпокойства“, „Социални притеснения“, „Физиологични реакции“ и „Нервност (напрегнатост)“.

Факторът „Безпокойства“ се формира от девет твърдения, свързани с негативни очаквания, притеснения, чувствителност по отношение на реакциите на другите. Смисловото съдържание на твърденията е следното: „Трудно решавам какво да правя“; „През повечето време все се тревожа за нещо“, „Страхувам се от много неща“; „Безпокоя се какво мислят другите за мен“; „По-чувствителен съм от другите“; „Тревожа се какво ще се случи в бъдеще“; „Лесно се засягам, когато се заяждат с мен“; „Често се безпокоя дали няма да ми се случи нещо лошо“; „Често се питам дали родителите ми са доволни от мен“.

Факторът „Социални притеснения“ се формира от шест твърдения, които отразяват притеснения по повод на очакваните оценки и негативно социално сравнение. Смисловото съдържание на твърденията е следното: „Изглежда, че на другите по-лесно им се удават нещата, отколкото на мен“; „Мисля, че другите не харесват начина, по който върша нещата“; „Чувствам се самотен, дори и когато съм сред други хора“; „Мисля, че другите са по-щастливи от мен“; „Непрекъснато очаквам някой да ми каже, че не се справям особено добре“; „Изглежда, много хора са против мен“.

Факторът „Физиологични реакции“ се формира от осем твърдения, отразяващи някои типични соматични прояви на тревожността. Смисловото съдържание на твърденията е следното: „Много пъти имам чувството, че не ми достига въздух“; „Вечер трудно заспивам“; „Често ме свива стомахът“; „Ръцете ми често се изпотяват“; „Лесно се изморявам“; „Често сънувам кошмари“; „Понякога нощем се будя уплашен“; „Вечер, преди лягане, често се чувствам неспокоен“.

Факторът „Нервност (напрегнатост)“ съдържа пет твърдения, насочени към преживяването на напрежение. Смисловото съдържание на твърденията е следното: „Изнервям се, когато нещата не вървят“; „Лесно изпадам в ярост“; „Лесно се разсейвам в час“; „Трудно ми е да седя дълго време на едно място“; „Аз съм нервен човек“.

Факторите „Безпокойства“, „Социални притеснения“, „Физиологични реакции“ и „Нервност (напрегнатост)“ се обособяват в четири отделни субскали и съдържат общо 28 твърдения, които се оценяват от изследваните лица чрез съгласие (отговор „да“) или несъгласие (отговор „не“). Положителният отговор за всяко твърдение е индикатор за тревожна симптоматика и се оценява количествено с 1 точка. При стандартизирането на скалата (Калчев, 2006) се приемат норми за различаване на пет равнища на тревожност в зависимост от броя на точките, получени от сумирането на положителните отговори, което определя стандартния бал: много ниско равнище – по-малко или равно на 5 точки; ниско равнище – от 5 до 7 точки; средно равнище – от 8 до 12 точки; високо равнище – от 13 до 18 точки; много високо равнище – 16 или повече точки.

Скалата RCMAS съдържа и допълнителен фактор „Лъжа“, съдържащ осем твърдения с положително формулирани признаци. Смисловото съдържание на твърденията е следното: „Харесвам всички хора, които познавам“; „Винаги се държа възпитано и прилично“; „Винаги съм добър към другите“; „Винаги съм внимателен с другите хора“; „Винаги казвам истината“; „Никога не се ядосвам“; „Никога не говоря неприлични неща“; „Никога не лъжа“.

Приложени са еднофакторни и двуфакторни планове за установяване на зависимости между факторите „Пол“ и „Училище“ и следните зависими променливи: „Общ бал“ по скалата за тревожност RCMAS; „Бал“ по субскала „Безпокойства“; „Бал“ по субскала „Социални притеснения“; „Бал“ по субскала „Физиологични реакции“; „Бал“ по субскала „Нервност (напрегнатост)“, „Бал“ по субскала „Лъжа“. За проверка на нулевите хипотези се прилага F-критерият на Фишер-Снедекор, чиито наблюдавани стойности се изчисляват чрез еднофакторен и двуфакторен дисперсионен анализ (ANOVA) при равнище на значимост $p < 0,05$. В статията са представени резултатите, които доказват наличието на статистически значими зависимости между изследваните фактори и зависими променливи.

Резултати

1. Констатирани данни за проявени равнища на личностна тревожност

Много ниско равнище на тревожност демонстрират 32 изследвани лица, които представляват 9,4% от цялата извадка.

Ниско равнище на тревожност демонстрират 64 изследвани лица, които представляват 18,8% от цялата извадка.

Средно равнище на тревожност демонстрират 126 изследвани лица, които представляват 37,1% от цялата извадка.

Високо равнище на тревожност демонстрират 64 изследвани лица, които представляват 18,8% от цялата извадка.

Много високо равнище на тревожност демонстрират 53 изследвани лица, които представляват 15,6% от цялата извадка.

Количественото разпределение на положителните отговори за всички твърдения, включени в скалата RCMAS, които са индикатори за наличието на тревожна симптоматика при изследваните лица, е следното:

Твърдения от субскала „Безпокойства“: „Трудно решавам какво да правя“ – 36% от изследваните лица дават положителен отговор; „През повечето време все се тревожа за нещо“ – 41,6% от изследваните лица дават положителен отговор; „Страхувам се от много неща“ – 29,8% от изследваните лица дават положителен отговор; „Безпокоя се какво мислят другите за мен“ – 38,1% от изследваните лица дават положителен отговор; „По-чувствителен съм от другите“ – 38,9% от изследваните лица дават положителен отговор; „Тревожа се какво ще се случи в бъдеще“ – 53,4% от изследваните лица дават положителен отговор; „Лесно се засягам, когато се заяждат с мен“ – 43,1% от изследваните лица дават положителен отговор; „Често се безпокоя дали няма да ми се случи нещо лошо“ – 36,9% от изследваните лица дават положителен отговор; „Често се питам дали родителите ми са доволни от мен“ – 55,8% от изследваните лица дават положителен отговор.

Вижда се, че най-голям е процентът на положително избраните отговори за твърдението „Тревожа се какво ще се случи в бъдеще“. Постигането на целите, свързани с бъдещето, е важен елемент от усещането за благополучие през юношеството и при повече от половината от изследваните лица това се явява източник на

тревожни преживявания. Високият процент на положителните отговори за твърдението „Лесно се засягам, когато се заяждат с мен“ също може да бъде интерпретиран в контекста на юношеското развитие. Добрите междуличностни отношения са важна част от живота на юношите и лошото отношение от страна на другите лесно провокира негативни преживявания. В този контекст може да бъде интерпретиран и сравнително високият процент на отговорите за твърдението „Безпокои ме какво мислят другите за мен“. Центрирането на вниманието върху впечатлението, което се прави на другите, е важна характеристика на юношеското развитие. Юношите се нуждаят от одобрение, а размишленията върху това как другите възприемат и оценяват тяхното поведение и личностни качества очевидно се явява източник на безпокойство за повече от една трета от изследваните лица.

Твърдения от субскала „Социални притеснения“: „Изглежда, че на другите по-лесно им се удават нещата, отколкото на мен“ – 30,6% от изследваните лица дават положителен отговор; „Мисля, че другите не харесват начина, по който върша нещата“ – 33% от изследваните лица дават положителен отговор; „Чувствам се самотен, дори и когато съм сред други хора“ – 20,4% от изследваните лица дават положителен отговор; „Мисля, че другите са по-щастливи от мен“ – 23,3% от изследваните лица дават положителен отговор; „Непрекъснато очаквам някой да ми каже, че не се справям особено добре“ – 22,1% от изследваните лица дават положителен отговор; „Изглежда, много хора са против мен“ – 27,1% от изследваните лица дават положителен отговор.

Най-голям брой положителни отговори са посочени за твърденията „Мисля, че другите не харесват начина, по който върша нещата“ и „Изглежда, на другите по-лесно им се удават нещата, отколкото на мен“. Данните илюстрират, че негативното социално сравнение е източник на притеснения за приблизително една трета от юношите.

Твърдения от субскала „Физиологични реакции“: Много пъти имам чувството, че не ми достига въздух“ – 26,5% от изследваните лица дават положителен отговор; „Вечер трудно заспивам“ – 34,2% от изследваните лица дават положителен отговор; „Често ме свива стомахът“ – 49,9% от изследваните лица дават положителен

отговор; „Ръцете ми често се изпотяват“ – 27,7% от изследваните лица дават положителен отговор; „Лесно се изморявам“ – 31,6% от изследваните лица дават положителен отговор; „Често сънувам кошмари“ – 17,7% от изследваните лица дават положителен отговор; „Понякога нощем се будя уплашен“ – 19,2% от изследваните лица дават положителен отговор; „Вечер, преди лягане, често се чувствам неспокоен“ – 18,9% от изследваните лица дават положителен отговор.

Физиологичните реакции, свързани с преживяването на тревожност, най-често са със скрита симптоматика. Това са стомашни неразположения, констатирани при приблизително половината от изследваните лица, трудности със съня и бързо настъпваща умора. Други по-често срещани реакции са изпотяване на дланите, проблеми с дишането, сънуването на кошмари. Тези реакции в повечето случаи трудно могат да бъдат разпознати от родители и учители.

Твърдения от субскала „Нервност (напрегнатост)“: „Изнервям се, когато нещата не вървят“ – 79,9% от изследваните лица дават положителен отговор; „Лесно изпадам в ярост“ – 36% от изследваните лица дават положителен отговор; „Лесно се разсейвам в час“ – 74,9% от изследваните лица дават положителен отговор; „Трудно ми е да седя дълго време на едно място – 69,6% от изследваните лица дават положителен отговор“; „Аз съм нервен човек“ – 37,6% от изследваните лица дават положителен отговор.

Описаните поведенчески реакции и преживявания са с висока честота при изследваните юноши. Тези резултати илюстрират, че преживяването на тревожност предизвиква реакции, които снижават качеството на извършваните учебни дейности.

2. Констатирани зависимости между факторите „Пол“ и „Училище“ и зависимите променливи: „Общ бал“ по скалата за тревожност RCMAS; „Бал“ по субскала „Безпокойства“; „Бал“ по субскала „Социални притеснения“; „Бал“ по субскала „Физиологични реакции“; „Бал“ по субскала „Нервност (напрегнатост)“, „Бал“ по субскала „Лъжа“

2.1. Установява се статистически значима зависимост между факторите „Пол“ и „Училище“ и зависимата променлива „Общ

бал“ по скалата за тревожност RCMAS. ($F = 2,840$; $p < 0,05$). Вероятността училищната среда да провокира тревожност в периода на юношеството е по-изявена при момичетата. Тази тенденция се наблюдава както в общообразователните, така и в професионалните училища.

При стандартизацията на приложения в изследването вариант на скалата RCMAS (Калчев, 2006: 145 – 148) се установяват значимо по-високи равнища на тревожност при момичетата. В цитираното изследване разликите в нивата на тревожност по пол се интерпретират в контекста на влиянията на биологичните фактори, разликите в процесите на социализация при двата пола, в частност родителските стилове на възпитание, стратегиите за справяне и др. Данните от настоящото изследване допълват тази информация с факта, че съвременната училищна среда се явява един от факторите, които провокират устойчива тревожна симптоматика при момичетата на възраст между 14 и 17 години.

2.2. Установява се статистически значима зависимост между факторите „Пол“ и „Училище“ и зависимата променлива „Бал“ по субскала „Социални притеснения“ ($F = 2,327$; $p < 0,05$). При момичетата както от общообразователните, така и от професионалните училища по-отчетливо се проявяват притеснения, свързани с очаквани негативни оценки от страна на другите. Според получените емпирични данни негативното социално сравнение е източник на притеснения за приблизително една трета от учениците.

2.3. Установява се статистически значима зависимост между факторите „Пол“ и „Училище“ и зависимата променлива „Бал“ по субскала „Физиологични реакции“ ($F = 2,132$, $p < 0,05$). При момичетата както от общообразователните, така и от професионалните училища по-отчетливо се наблюдава тревожна симптоматика, изявена под формата на специфични физиологични реакции като стомашни неразположения, трудности със съня, умора, проблеми с дишането, изпотяване на дланите, сънуване на кошмари, очаквана негативна оценка от страна на другите. Според констатираните данни повече от 50% от изследваните ученици заявяват за наличие на тревожна симптоматика, изявена под формата на стомашни неразположения, нарушения в съня и бързо настъпваща умора.

2.4. Установява се статистически значима зависимост между фактора „Училище“ и зависимата променлива „Бал“ по субскала „Нервност (напрегнатост)“ ($F = 2,772$, $p < 0,05$). Като цяло твърденията от субскала „Нервност (напрегнатост)“ получават най-голям процент положителни отговори, индикатори за наличие на тревожност, спрямо всички останали твърдения, включени в скалата RCMAS, като най-голям е броят на положителните отговори за твърденията „Изнервям се, когато нещата не вървят“, „Лесно се разсейвам в час“ и „Трудно ми е да седя дълго време на едно място“.

2.5. Установява се статистически значима зависимост между фактора „Училище“ и зависимата променлива „Бал“ по субскала „Лъжа“ ($F = 5,5523$, $p < 0,05$).

Количественото разпределение на положителните отговори за всички твърдения, включени в субскала „Лъжа“, е следното: „Харесвам всички хора, които познавам“ – 38,3% от изследваните лица дават положителен отговор; „Винаги се държа възпитано и прилично“ – 59,9% от изследваните лица дават положителен отговор; „Винаги съм добър към другите“ – 61,9% от изследваните лица дават положителен отговор; „Винаги съм внимателен с другите хора“ – 66,1% от изследваните лица дават положителен отговор; „Винаги казвам истината“ – 40,7% от изследваните лица дават положителен отговор; „Никога не се ядосвам“ – 12,7% от изследваните лица дават положителен отговор; „Никога не лъжа“ – 32,4% от изследваните лица дават положителен отговор.

Положителните отговори по фактор „Лъжа“ като цяло отразяват тенденцията в опитите на изследваните лица да създават положителни впечатления за себе си. В най-висока степен тези положителни впечатления са свързани с отношението към другите. Констатира се, че повече от 50% от учениците както в общообразователните, така и в професионалните училища представят себе си като внимателни и добре възпитани. Вероятно това се дължи на факта, че обществото традиционно одобрява този тип личностни качества и по-голямата част от изследваните ученици се стремят да се опишат като хора, които ги притежават.

Заключение

Обобщените данни показват, че най-голям е броят на изследваните лица, които демонстрират средно равнище на тревожност. Те представляват повече от една трета от изследваните юноши. Приблизително една трета от изследваните юноши демонстрират високо и много високо равнище на тревожност. Най-малък е броят на изследваните юноши, които демонстрират много ниско и ниско равнище на тревожност.

Най-висока честота на положителните отговори по Ревизираната детска скала за проявена тревожност (RCMAS) получават твърденията „Изнервям се, когато нещата не вървят“, „Лесно се разсейвам в час“, „Трудно ми е да седя дълго време на едно място“, „Често се питам дали родителите ми са доволни от мен“, „Тревожа се какво ще се случи в бъдеще“. Повечето от половината от изследваните лица са посочили положителните отговори по тези твърдения. Резултатите илюстрират, че в най-голямата си част изследваните юноши преживяват тревожността като нервност, разсейване, притеснения по отношение на взаимоотношенията с родителите и бъдещето.

Училищната среда провокира по-изявена тревожна симптоматика при момичетата. Тази тенденция се проявява както в общообразователните, така и в професионалните училища.

При учениците както от общообразователните, така и от професионалните училища провокираната от училищната среда тревожна симптоматика се проявява най-отчетливо под формата на реакции на нервност и напрегнатост.

Получените емпирични данни доказват, че е необходимо да се повиши информираността на учителите относно вредните въздействия на тревожната симптоматика върху физическото и психическото здраве на учениците и относно факта, че тревожните симптоми невинаги имат явен характер и е трудно да бъдат диагностицирани без използването на надежден инструментариум.

Литература

1. Златкова-Дончева, К. (2017), „Неуспяващите ученици – причини и фактори“, в Педагогическо списание на Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, бр. 1, с. 84 – 92. (Zlatkova-Doncheva, K. (2017), „Neuspiavashtite uchenici – prichini I factory“, v Pedagogichesko spisanie na Veliciturnovski universitet „Sv .Sv. Kiril i Metodii“, br. 1, s. 84 – 92.)
2. Иванова, А., Степанова, О. (2024), „Особености тревожности школьников во взаимосвязи с психологической безопасностью образовательной среды“, Экстремальная психология и безопасность личности, Том 1, № 3, с. 20 – 35. (Ivanova, A., Stepanova, O. (2024), „Osobenosti trevozhnossti shkolnikov vo vzaimosvyazi s psikhologicheskov bezopasnosti obrazovatelnov sredy“, Ekstremalnaya psikhologiya I bezopasnost lichnosti, Tom 1, № 3, s. 20 – 35.)
3. Иванова, В., И. Александров, В. Стоянов (2011), „Специфики на тревожността при ученици от средния курс на масовото училище“, в Приложна психология и социална практика. Десета международна научна конференция, том 1, УИ ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна. (Ivanova, V., I. Aleksandrov, V. Stoyanov (2011), Spetsifiki na trevozhnostta pri uchenitsi ot sredniya kurs na masovoto uchilishte“, v Prilozhna psikhologiya I sotsialna praktika. Deseta mezdunarodna nauchna konferentsiya, tom 1, UI VSU „Chernorizets Khrabur“, Varna.)
4. Зиновьева, Э. (2005), Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников, МГОПУ „М. А. Шохолова“, Москва. (Zinovieva, E. (2005). Sholnaya trevozhnost I yeye svyaz s kognitivnymi I lichnostnymi osobennostyami mladshikh shkolnikov, MGOPU „M. A. Shokholova“, Moskva.)
5. Калчев, П. (2006), Скали за тревожност в детска и юношеска възраст. Част 1. Детска проявена тревожност, Изток-Запад, София. (Kalchev, P. (2006), Skali za trevozhnost v detska I yunosheska vuzrast. Chast 1. Detska proyavena trevozhnost, Iztok-Zapad, Sofiya.)
6. Литвиненко, В. (2014), „Школьная тревожность как показатель нарушения адаптации школьников к образовательной среде“,

Современные проблемы науки и образования, № 5, с. 34 – 36. (Litvinenko, V. (2014), Shkolnaya trevozhnost kak pokazatel narusheniya adaptasii sholnikov k obrazovatelnoy srede“, Sovremenniye problem nauki i obrazovaniya, № 5, s. 34 – 36.)

7. Находкин, В., Кривошапкина, Ю. (2020), „Исследование уровня школьной тревожности и способы ее корекции“, Азимут научных исследований: педагогика и психология, Т.9, № 3 (32), с. 350 – 358. (Nakhodkin, V., Krivoshapkina, YU. (2020), Issledovaniye urovnya shkolnoy trevozhnosti I sposoby yeye korektsii“, Azimut nauchnyk issledovaniy: pedagogika I psikhologiya, T. 9, № 3 (32), s. 350 – 58.)
8. Тарасова, Ю. (2015), Школьная тревожность: причины, следствия и профилактика, Генезис, Москва. (Tarasova, YU. (2015), Shkolnaya trevozhnost: prichini, sledstviya I profilaktika, Genezis, Moskva.)
9. Шавит, И. (2022), Субективни фактори на влияние върху ученици с ниски постижения по математика в израелските училища, ВСУ „Черноризец Храбър“. Автореферат. (Shavit, I. (2022), Subektivni faktori na vliyanie vurkhu uchinitsi s niski postizheniya po matematika v izraeiskite uchilishta, VSU „Chernorizets Khrabur“. Avtoreferat.)
10. Юшкова, Н. (2023), „Школьная тревожность как фактор, влияющий на успешность обучения школьников среднего звена“, Социальное управление, Т. 5, № 3, с. 84 – 89. (Yushkova, N. (2023), Shkolnaya trevozhnost kak factor, vliyayushiy na uspeshnost obucheniya sholnikov srednego zvena“, Sotsialnoe upravleniye, T. 5, № 3, s. 84 – 89.)
11. Spielberger, C. (2013), Anxiety. Cyrent Trends in Theory and Research, Academic Press, Cambridge.