

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Связь уровня тревожности подростков и успешности в учебной деятельности

Обучающийся

А.В. Олейник

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

канд. психол. наук, И.В. Седова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## **Аннотация**

В данной выпускной квалификационной работе изучаются вопросы тревожности подростков и ее влияния на успешность в учебной деятельности. Важно обратить внимание на эмоциональное состояние подростков, потому что оно влияет на когнитивные функции подростка, его мотивацию и в целом на результаты в учебе.

Цель работы: выявить связь тревожности подростков и успешности в учебной деятельности.

Цель конкретизирована в следующих задачах:

- провести теоретический анализ научных источников по проблеме исследования;
- разработать и реализовать программу эмпирического исследования тревожности подростков;
- выявить взаимосвязь тревожности у подростков и успешности в учебной деятельности.

Бакалаврская работа включает введение, две главы, заключение и список используемой литературы. Объем работы составляет 55 страниц, проиллюстрирована 12 рисунками и 16 таблицами, содержит 29 источников.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ проблемы тревожности в подростковом возрасте и связи этого состояния с успешностью в учебной деятельности.....	7
1.1 Современные взгляды на проблему тревожности в отечественной и зарубежной литературе.....	7
1.2 Влияние тревожности на успешность в учебной деятельности у подростков.....	14
1.3 Методы коррекции повышенной тревожности у подростков...	19
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и успешности в учебной деятельности у подростков .....	28
2.1 Обоснование методов и процедура исследования .....	28
2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи тревожности и успешности в учебной деятельности .....	31
2.3 Рекомендации по итогам проведенного исследования .....	48
Заключение .....	51
Список используемой литературы .....	53

## **Введение**

В настоящее время увеличилось количество тревожных подростков, отличающихся неуверенностью в себе. В подростковом возрасте тревожность становится базовым основанием, вокруг которого образуются личностные конструкты ребенка, определяя жизненные выборы, деятельность и поведение подростка.

Исследованием проблемы тревожности занимались такие психологи, как В.М. Астапов, Ф.Б. Березин, Н.Д. Левитов, Ч.Д. Спилбергер, А. Бек и многие другие. В работах И. Павлова, Р. Мэй, Г. Селье, Ю.Л. Ханина и других показано, что тревога как состояние адекватной угрозы оказывает оптимальное влияние на человека. Вместе с тем, в работах А.М. Прихожан, К. Роджерса, А.И. Захарова и других отмечается, что постоянные переживания тревоги становятся фактором формирования такого личностного образования как тревожность именно в подростковом возрасте.

Актуальность и научная значимость настоящего исследования заключается в том, что учебная деятельность для подростка необычайно важна. В процессе учебы подросток учится преодолевать трудности и идти к поставленным целям благодаря уверенности в своих силах и способностях. Если же у подростка преобладает тревожное состояние в ответ на стрессовые для него ситуации, то он менее уверен в себе и своих силах, и как следствие это влияет на всю его учебную деятельность.

Противоречие исследуемой темы состоит в том, что невысокий уровень тревоги в ответ на значимое событие у подростка мобилизует его и позволяет лучше справляться с трудностями и задачами, что сказывается на успешности в учебной деятельности. Высокий же уровень тревоги, наоборот, будет мешать и усложнять учебную деятельность, влияя негативно на ее процесс.

Проблема тревожности у подростков заключается в том, что дети, которые часто испытывают тревожные состояние в ответ на незначительные триггеры и в будущем могут остаться тревожными людьми, что сильно

повлияет на их качество жизни и успешность в профессиональной деятельности и других сферах жизни.

Объект исследования: тревожность подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь тревожности и успешности в учебной деятельности.

Цель исследования: выявить связь тревожности подростков и успешности в учебной деятельности.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что между тревожностью и успешностью в учебной деятельности существует связь.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- провести теоретический анализ научных источников по проблеме исследования;
- разработать и реализовать программу эмпирического исследования тревожности подростков;
- выявить взаимосвязь тревожности у подростков и успешности в учебной деятельности.

Методы исследования:

- теоретические (анализ и обобщение информации из источников по проблеме исследования);
- эмпирические (диагностика, анализ, качественная и количественная обработка данных, применение математической статистики).

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- исследования тревожности Ч.Д. Спилбергера, А. Бека, Ю.Л. Ханина, Д. Кларк, К. Роджерс, К. Хорни и других;
- работы по исследованию подросткового возраста отечественных психологов Л.С. Выготского, В.М. Астапова, А.М. Прихожан, Л.И. Божович и других;

- исследования тревожности у детей и подростков Т.П. Авдулова, В.М. Астапова, А.М. Прихожан и других.

Для исследования использовались следующие методики:

- «Уровень самооценки по Дембо-Рубинштейн»;
- «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению» Ч.Д. Спилбергера;
- «Уровень тревожности» Спилбергера-Ханина;
- «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла;
- журнал учебной успеваемости подростков.

Эмпирическая база исследования: Химико-технологический колледж г. Тольятти, студенты возрасте 15 - 16 лет.

Научная новизна исследования заключается в нахождении способов повышения успешности в учебной деятельности подростков, склонных к тревожности.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- систематизации данных по проблеме тревожности у подростков;
- определении механизмов формирования тревожности у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по снижению уровня тревожности у подростков.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, содержит 12 рисунков, 16 таблиц, список используемой литературы (29 источников). Объем работы составляет 55 страниц.

# **Глава 1 Теоретический анализ проблемы тревожности в подростковом возрасте и связи этого состояния с успешностью в учебной деятельности**

## **1.1 Современные взгляды на проблему тревожности в отечественной и зарубежной литературе**

На сегодняшний день по усредненным показателям ВОЗ есть данные, что 12-15% населения планеты страдают тревожными расстройствами. Тревожные расстройства - это группа психических расстройств, характеризующихся выраженной тревогой или страхом. Такие расстройства ведут к ухудшению физического самочувствия, учащению сердцебиения, нарушению сна, головным болям, напряжению мышц, нарушению концентрации внимания, и в целом к ухудшению качества жизни.

Чтобы понять суть тревожных расстройств, для начала необходимо разграничить понятия: «страх» «тревога» и «тревожность».

В словаре Ожегова, страх характеризуется сильным испугом. Как правило, эмоция страха возникает в ответ на реальную угрозу в настоящий момент. Например, резкий звук сирены или бегущая уличная собака в сторону человека, скорее всего, вызовут эмоцию страха. Определяющей характеристикой страха является то, что интенсивность эмоциональной реакции пропорциональна величине опасности, вызывающей ее [20].

К. Юнг писал, что страх – это эмоциональная реакция на потенциальную опасность, он служит сигналом о необходимости защиты или избегания.

Э. Эриксон, обозначал, что страх – это базовая человеческая эмоция, возникающая в ответ на чувство уязвимости и неопределенности, что может приводить к различным формам поведения, включая избегание или борьбу.

Д. Канеман считал, что страх – это инстинктивная реакция, активирующая систему быстрого мышления, которая помогает человеку реагировать на угрозы, часто без сознательного анализа ситуации.

Таким образом, можно сделать вывод, что страх – это инстинктивная человеческая реакция на опасное событие в ситуации «здесь и сейчас».

Тревога – это адаптивная биологическая реакция, которая возникает, когда мы сталкиваемся с опасными ситуациями, она помогает справляться с трудными и тяжелыми условиями и предотвращает пагубные последствия. Это своеобразное биологическое наследие, эволюционный механизм, сигнальная система, которая информирует человека об потенциальной опасности. Нашим предкам осторожные и предусмотрительные проявления помогали выжить, поэтому этот механизм имел и имеет большое значение.

В.М. Астапов, определял тревогу как временное психическое состояние и свойство личности, которое возникает под воздействием факторов, стрессового характера [2].

А. Бек считал, что тревога – это когнитивное состояние, характеризующееся чрезмерным беспокойством и негативными мыслями о будущем, которое может приводить к физическим симптомам и нарушению повседневной жизни.

Д. Кларк писал, что тревога – это продолжительное и сложное эмоциональное состояние, возникающее, когда человек предполагает, что какая-то будущая ситуация может привести к непредсказуемости и неконтролируемой угрозе его жизненным интересам [13].

Таким образом, можно сделать вывод, что тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на пугающие реальные или воображаемые ситуации. Чувство тревоги связано с «предсказанием будущего».

Тревога становится проблемой тогда, когда наше восприятие угрозы и доступных ресурсов является неточным, но наше тело по-прежнему реагирует так, как будто опасность реальна. Особенностью дисфункциональной тревоги является то, что интенсивность эмоциональной



реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. На субъективный уровень воспринимаемой опасности влияют убеждения и мысли человека относительно ситуации. Чувство тревоги возникает, когда мы переоцениваем опасность и недооцениваем свои ресурсы.

С.Л. Рубинштейн определяя тревожность, называл ее некой склонностью человека переживать тревогу или то эмоциональное состояние, которое возникает в ситуациях неопределенности и опасности и характеризуется ожиданием нежелательности развития событий [14].

Р. Лазарус писал, что тревожность – это эмоциональная реакция на восприятие угрозы, которая возникает в результате оценки ситуации как опасной или угрожающей, и включает в себя как когнитивные, так и физиологические компоненты.

А.М. Прихожан тревожность рассматривает как переживаемый эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия и возможной угрозы опасности [21].

Таким образом, можно характеризовать тревожность как присущую человеку особенность по интерпретации информации. Тревожность характеризуется как устойчивая склонность человека достаточно часто и продолжительное количество времени испытывать чувство тревоги по различным поводам.

Во многих состояниях тревоги значительное место занимает страх в форме опасения, но было бы неправильным, считать тревогу и страх синонимами [15]. Страх от тревоги отличается реакцией на реальную угрозу, у него всегда есть объект. Тревога является опасением за будущее, которое спрогнозировано с помощью воображения самим человеком [16]. Тревожность – в целом особенность мышления человека, который видит опасность даже в самых незначительных ситуациях. Можно так же сказать, что тревога выступает как ситуативное состояние, а тревожность, как свойство личности. Проблема тревожности заключается в том, что эти

интенсивные и длительные состояния, истощая ресурсы человека, могут приводить к тревожным расстройствам [15].

Понятие стресса, тесно связано с чувством тревоги. В 1936 году учёный Ганс Селье впервые ввёл термин «стресс» в физиологию и психологию. Стресс – это неспецифическая реакция организма на предъявляемые требования. Стресс делится на дистресс и эустресс. Эустресс характеризуется позитивным прогнозом и наличием ресурса у человека на его преодоление. Дистресс же предполагает, что у человека есть негативный прогноз и у человека уже отсутствует ресурс на его преодоление.

Первая стадия называется стадией тревоги, сопротивление организма на этой стадии минимальное, по мере адаптации к ситуации у человека возрастает сопротивление организма к стрессу, и эта стадия называется стадией сопротивления. Если человек справляется с ситуацией, то чувство тревоги идет на спад, если же человек не справляется с ситуацией, то наступает стадия истощения, у человека снижаются силы для ее преодоления. С психологической точки зрения дистресс приводит к росту тревоги, чувства незащищенности и нервным перегрузкам [1].

Тревожность как психофизиологический феномен находится в прямой зависимости от индивидуальных особенностей функционирования нервной системы. Физиолог И.П. Павлов определил индивидуальные различия нервной деятельности по трем основным параметрам: силе, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Эти характеристики формируют четыре классических типа высшей нервной деятельности. К этим четырем темпераментам относятся:

- сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный);
- флегматик (сильный, уравновешенный, инертный);
- холерик (сильный, неуравновешенный с преобладанием возбуждения);
- меланхолик (слабый, неуравновешенный).

Лица со слабым типом нервной системы отличаются повышенной чувствительностью к внешним раздражителям и сниженной работоспособностью нервных клеток. Они склонны к повышенному чувству тревоги и затруднению в регуляции эмоциональных состояний.

Неуравновешенный тип с преобладанием возбуждательных процессов имеет тенденцию к импульсивным реакциям в стрессовых ситуациях. Тревожность у данного типа часто принимает форму агрессивного поведения.

Уравновешенные типы нервной системы демонстрируют более адаптивные формы реагирования. Сильная и подвижная нервная система, как у сангвиников, обеспечивает быструю компенсацию стрессовых воздействий. Флегматики имеют замедленные эмоциональные реакции, из-за чего чувство тревоги воспринимают не таким интенсивным [26].

Природа и механизмы тревоги трактуются по-разному в зависимости от психологической школы. В психоанализе, основоположником которого был З. Фрейд, механизм тревоги рассматривается как следствие глубинных конфликтов между бессознательными импульсами (Ид), социальными нормами (Супер-Эго) и реальностью (Эго) [25].

Дж. Уотсон основатель бихевиоризма рассматривал механизм тревоги через условные рефлексы, сформированные через негативный опыт.

К. Роджерс, основатель клиент-центрированной терапии, предложил уникальный взгляд на тревогу, связав её с самооценкой, внутренними конфликтами и стремлением к самоактуализации. Роджерс видел её источник в рассогласовании между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Он считал, что личность стремится к конгруэнтности - гармонии между тем, какой человек есть на самом деле («Я-реальное»), и тем, каким он хочет быть («Я-идеальное»). Однако под влиянием социальных норм, ожиданий окружающих и внутренней критики у человека формируется искажённое представление о себе. Чем больше разрыв между этими двумя образами, тем сильнее тревога и психологический дискомфорт [24].

В экзистенциальном подходе тревога рассматривается как ключевой феномен человеческого существования, связанный со свободой, ответственностью и осознанием фундаментальных условий жизни. Механизмом тревоги считается экзистенциальная данность, реакция на угрозу ценностям личности. Р. Мэй считал, что невротическая тревога парализует, а нормальная - мобилизует развитие [19].

Основатель когнитивно-поведенческого подхода А. Бек считал, что механизм тревоги можно объяснить с помощью искаженного мышления. В семидесятых годах XX века он разработал модель, которая строится на том, что на чувства человека в любой ситуации, особенно болезненной, влияют его убеждения и мысли, которые возникают, чаще неосознанно, их еще называют автоматическими мыслями. Автоматические мысли же в свою очередь образуются из глубинных убеждений человека о самом себе и мире.

А. Бэк считал, что задача человека не полностью избавиться от чувства тревоги, так или иначе она будет возникать в ситуациях, которые значимы. Он считал, что задача снизить ее до такого уровня, чтобы она не влияла на поведение, приводя к дисфункциональному поведению.

Высокий уровень тревоги мешает человеку достигать своих жизненных целей и ценностей. При повышенном уровне тревоги в 80%, человеком овладевает эмоция и у него плохо работают когнитивные функции, и как следствие поведение становится неадаптивным, а вот субъективное чувство тревоги в 40% уже будет считаться адаптивным, и не будет мешать выполнению намеченных задач. При этом человек с таким уровнем тревоги сможет спрогнозировать и предусмотреть неожиданные ситуации, которые могут возникнуть и с которыми он сможет справиться [7].

А. Бек считал, что длительные психофизические реакции, связанные с состояниями тревоги, у людей, которые склонны отвечать на стрессовые факторы интенсивным состоянием тревоги, ведут к развитию психосоматических расстройств [6].

Тревога по-разному влияет на состояние человека, в определенной степени она выполняет приспособительную функцию для того, кто столкнулся с новой ситуацией, ведь человеку необходимо адаптироваться к постоянно изменяющемуся миру. Однако частая и высокая степень тревоги, особенно в подростковом возрасте, негативно сказывается на личности, формируя мышление таким образом, что человек начинает слишком часто испытывать тревогу по незначительным поводам. Человек с тревожным мышлением чаще испытывает головные боли, проблемы с концентрацией внимания и в целом негативное влияние на организм из-за частого стресса.

Большой вклад в исследование тревожности был сделан К. Спилбергером, который сформулировал необходимость разделять тревожность по формам: ситуативной и личностной. Личностная тревожность существует в личности как ее характеристика и определяет реакцию тревогой на все сферы жизнедеятельности. А ситуативная тревожность не имеет в личности такого широкого распространения, она возникает как реакция в ситуациях определенного рода. Ч. Спилбергер разработал опросник тревожности, который адаптирован в России Ю.Л. Ханиным [5].

Личность с выраженной тревожностью, склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Индивиды с высоким уровнем тревожности более подвержены влиянию стресса и склонны переживать состояния тревоги большей интенсивности и значительно чаще, чем индивиды с низким уровнем тревожности [27].

В настоящее время принято считать, что в активации тревоги большую роль играют когнитивные факторы. Когнитивные оценки опасности являются первым звеном в возникновении состояния тревоги. Имеется ввиду, что не само событие определяет отношение человека к нему, а интерпретация происходящего человеком вызывает у него чувства.

Тревожность как свойство характера формируется под воздействием различных факторов. Тревожный человек боится не чего-то конкретного, а самого ожидания опасности [29]. Личностные черты, такие как низкая самооценка и перфекционизм могут способствовать развитию тревожности. Влияние окружения, включая семью и друзей, может оказывать значительное влияние на уровень тревожности. Отсутствие поддержки могут усиливать чувство тревоги. Чрезмерная опека со стороны родителей может привести к недостатку навыков преодоления стрессовых ситуаций. Неадаптивные стратегии поведения, такие как избегание, капитуляция или агрессивное поведение [29].

Если рассмотреть формирование тревожности как свойства личности в подростковом возрасте, то на нее будут оказывать влияние такие факторы как: физиологические и гормональные изменения, социальное давление. Потому что это может вызывать чувство тревоги по поводу принятия в коллективе, внешнего вида, успешности в учебе. Так же играет роль частое сравнение с другими, формирование новых типов отношений, увеличение требований в учебе и подготовка к экзаменам.

Именно частое и интенсивное чувство тревоги, переживаемое в подростковом возрасте и неумение с ней справиться, формирует тревожность как свойство личности. Поэтому следует обучать подростков методам работы с этой эмоцией и обучать адаптивным стратегиям поведения в стрессовых для них ситуациях.

## **1.2 Влияние тревожности на успешность в учебной деятельности у подростков**

Успешность в учебной деятельности - это способность ученика эффективно достигать образовательных целей, развивая при этом необходимые для жизни навыки и сохраняя положительное отношение к процессу обучения.

Успешность в учебной деятельности состоит из нескольких критериев: внешние факторы (высокие оценки, сдача экзаменов), внутренние факторы (высокая учебная мотивация, интерес к процессу познания, адекватная самооценка, умение справляться с трудностями, умение работать с информацией).

Подростковый возраст – это период значительных изменений, как в физическом, так и в психологическом плане. Это период интенсивного развития познавательной сферы. В это время совершенствуются восприятие, оно становится более избирательным и целенаправленным, внимание приобретает устойчивость. Особенно значимо в этот период формирование абстрактного мышления. Подростки начинают оперировать сложными понятиями, не требующими опоры на конкретные образы. Также активно развивается способность к умению выдвигать и проверять гипотезы [25].

Одним из наиболее распространенных эмоциональных состояний в этом возрасте является тревожность. Тревожность может оказывать значительное влияние на учебную деятельность подростков, затрагивая их мотивацию, концентрацию и общую успеваемость.

Тревога и страх включают в работу вегетативную нервную систему: симпатическую и парасимпатическую. Они включаются поочередно, тем самым обеспечивая баланс в организме, после напряжения идет расслабление. Симпатическая нервная система влияет на такие непроизвольные реакции тела как: повышение сердцебиения, повышение потоотделения, напряжение в теле, мобилизация энергии. Когда эмоция тревоги идет на спад, подросток чувствует усталость и слабость из-за того, что начала работать парасимпатическая нервная система, которая отвечает за восстановление и сохранение энергии после стрессовых ситуаций.

Отечественные психологи А.Д. Андреева и Г.Г. Аракелов тревожность, связанную со школой, характеризуют переживаниями за неудачи, за неточность ответов, за медлительность, за повышенность во внимании со стороны педагога, за неспособность к собственному мнению [4].

Н.Н. Ланге считал, что предмет эмоционального переживания мгновенно овладевает вниманием и занимает в поле сознания место «фигуры», по отношению к которой все остальное выступает в качестве фона. Сильные эмоции ведут к «сужению» сознания, в результате чего все остальное перестает существовать [28]. Можно назвать это состояние «беспокойством» – это мысли, которые бесконечно крутятся в голове с попыткой предсказать будущее. Беспокойство можно разделить на продуктивное и непродуктивное. Продуктивное беспокойство помогает выделить проблемы, которые можно решить различными способами. Непродуктивное беспокойство постоянно пытается ответить на вопрос «А что если..?»

Л.С. Выготский рассматривал эмоции в рамках их развития и связи с мышлением. Он писал, что аффект не просто сопровождает деятельность, но и перестраивает её, создавая новые формы поведения. Тревожность становится аффективным состоянием, которое меняет познавательные процессы [8].

Согласно когнитивно-поведенческому подходу, мысли человека относительно ситуации запускают эмоциональные реакции, а те в свою очередь влияют на поведение.

Например, с учеником происходят события, которые запускают стрессовые реакции. Все начинается с мыслей, которые часто не осознаются, но эти мысли запускают определенные эмоциональные реакции, которые проживаются на физическом уровне (учащенное сердцебиение, покраснение кожи). Все это приводит к тому, что выбирается какое-то определенное поведение в похожих ситуациях. А поведение вновь влияет на события, которые происходят в будущем. Таким образом, возникает порочный круг, иногда не самый удачный.

Тревога возникает в зоне ближайшего развития как реакция на несоответствие между требованиями среды и возможностями ребёнка.



Примером может служить школьная тревожность как результат давления учебных норм, не адаптированных к уровню развития [8].

Учебный процесс довольно часто сопровождается нарастанием эмоционального напряжения и последующей эскалацией тревоги и страхов. При этом в литературе утвердилось мнение, что умеренные показатели тревоги сопутствуют познавательной деятельности. По другому можно это назвать возбуждением, которое влияет на интерес ученика к предмету. Многие ученики при этом называют это состояние к учебе воодушевлением.

К основным ситуациям, которые способны создать эмоциональное напряжение у подростков в связи с процессом обучения и результатами достижений в учебной деятельности относят: современную систему обучения, где использует опыт дифференциации учеников по способностям. Обычно достижения и неудачи в учебе имеют официальный и публичный характер. Ученик часто оказывается в ситуации сравнения с другими. Экзамены, инициируют у учеников с неразвитыми способностями к эмоциональной регуляции чувство страха из-за высокой ответственности за результат. Страх ответа у школьной доски или выступления на сцене

Учебный процесс объективно содержит много оснований, способных порождать тревогу у подростков. При этом любое познание не может быть безэмоциональным. К. Хорни отмечала, что в одних случаях тревога выполняет важные позитивные функции: ориентировочную, оценочную, активизирующую, а в других наоборот, оказывает разрушающее воздействие на развитие личности.

Некоторый уровень тревожности в норме свойственен всем людям и является необходимым для оптимального приспособления человека к действительности. Наличие тревожности как устойчивого образования - свидетельство нарушений в личностном развитии. Она мешает нормальной деятельности, полноценному общению [22].

Исследователи проблемы тревоги у подростков в учебе говорят о наличии взаимосвязи этого состояния и успешности в обучении. При этом

психологи отмечают, что обучение часто сопровождается повышением тревожности у подростков. Умеренная тревога мобилизует внимание, память, интеллектуальные способности подростка. Высокая тревога, наоборот, негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии подростка и протекание познавательных процессов, что не дает им возможности реализоваться в учебной деятельности. Закон Йеркса-Додсона наглядно иллюстрирует этот феномен [9].

Закон Йеркса-Додсона – это психологический принцип, который описывает зависимость между уровнем возбуждения и производительностью. Он был сформулирован в начале 20 века психологами Робертом Йерксом и Джоном Додсоном.

Согласно этому закону, существует оптимальный уровень стресса, при котором производительность индивидуума достигает максимума. Если уровень стресса слишком низкий, производительность также будет низкой, поскольку человек может быть недостаточно мотивирован или внимателен. С другой стороны, если уровень стресса слишком высок, это может привести к тревоге, что также негативно скажется на производительности.

Для простых задач высокая мотивация полезна, монотонная работа выполняется быстрее при давлении. Для сложных задач избыточный стресс снижает результат

Существующий страх перед учебной деятельностью определяет перевод активного внимания на тревожащий объект, что не позволяет подростку качественно выполнять поставленные перед ним задачи и снижает показатели учебных достижений существенным образом [12]. Согласно исследованиям А.М. Прихожан, тревожность даже снижает вероятность становления креативного мышления, снижает способности критического мышления.

Считается, что наличие тревожности как свойства личности проявляется в разных сферах жизни. Помимо тревоги, связанной с восприятием себя как «способного ученика» или «неспособного», у

подростков часто наблюдается социальная тревожность, которая так же влияет на успешность в учебе. Поскольку подростку важно, что о нем подумают одноклассники и учителя по поводу него, как будут его характеризовать.

В подростковом возрасте на первый план выходят межличностные отношения среди сверстников. Важным становится быть причастным к какой-либо социальной группе, иметь друзей, получать внимание со стороны противоположного пола, занимать определенное место в социуме [11]. Социальные взаимодействия имеют большое значение для любого подростка. В связи с повышенной значимостью социальных связей возрастает и уровень тревоги за неуспех в этой сфере жизни. Существует взаимосвязь, чем более важен объект, тем более интенсивные эмоции индивид испытывает по отношению к нему.

Наиболее частая стратегия поведения при повышенной тревоги у подростков – это стратегия избегания. Подростки могут избегать приступать к выполнению учебных задач, заниматься прокрастинацией, избегать выступать у доски, избегать вступать в диалоги и как-либо проявлять себя в классе и в компании. С другой стороны, некоторые подростки, наоборот, могут слишком много времени уделять подготовке к урокам и экзаменам, потому что не уверены в собственных силах.

### **1.3 Методы коррекции повышенной тревожности у подростков**

Проблема детской тревожности и ее разнообразные вторичные проявления требуют не только их описания, но и не менее четкого включения подростков в систему психолого-педагогических условий, обеспечивающих становление его эмоциональной сферы и формирование способности к эмоциональной регуляции [3].

С эмоциональной регуляцией можно работать с помощью когнитивно-поведенческого подхода. Основным понятием в этом подходе является

«когнитивная модель». Когнитивная модель объясняет, что не сами по себе события влияют на состояние человека, а то, как именно человек интерпретирует эти события. В этом подходе работают с когнициями (мыслями) и с поведением человека. Снизить чувство тревоги волевым путем невозможно, но можно работать с физическими реакциями, мыслями и поведением.

Работа с физическими реакциями: навыки мышечной релаксации, дыхательные техники. Эти техники помогают на время принести облегчение. Если говорить о профилактике стресса в долгосрочной перспективе, то сюда можно отнести: умеренная физическая активность, полноценный сон, сбалансированное питание, общение с близкими людьми, отдых.

Работа с мыслями: ошибками мышления, убеждениями.

Примеры распространенных ошибок мышления:

- сверх обобщения («У меня никогда ничего не получается»);
- наклеивание ярлыков («Я глупый» «Я неудачник»);
- чтение мыслей («Они думают, что я трус»);
- дихотомическое мышление («Все или ничего»);
- катастрофизация («Все будет просто ужасно»).

Примеры дисфункциональных убеждений:

- Я глупый;
- Я неудачник;
- Меня не ждет ничего хорошего.

Можно научить подростков отслеживать когниции и дистанцироваться от них. Если подросток во что-то верит, это необязательно является правдой. Смена образа мыслей на более реалистичный и практичный позволит почувствовать себя лучше и продвинуться в достижении своих целей [9].

Работа с поведением, можно менять привычные паттерны поведения, которые впоследствии, будут влиять на ситуации и события, которые происходят [10].

Существуют различные стратегии совладания со стрессовыми ситуациями, по-другому они называются паттерны поведения. Можно их разделить на адаптивные и дезадаптивные стратегии поведения. К адаптивным стратегиям поведения С. Хобфолл относит: вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, ассертивное поведение, к дезадаптивным стратегиям поведения относит: агрессивное поведение, избегание, импульсивные действия.

Наиболее удачные техники по работе с тревожностью у подростков:

- самостоятельное отслеживание тревоги;
- использование техники «Превращение тревоги в предсказание»;
- использование техники «Возможные сценарии»;
- использование техники «Лестница страха»;
- проведение поведенческих экспериментов.

Первые три техники относятся к когнициям, то есть к мыслительному процессу подростка относительно ситуации, остальные – предназначены для работы непосредственно над поведением, чтобы выбирать адаптивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Адаптивным поведением можно назвать то поведение, которое ведет к достижению целей и следование к ценностям индивида. Часто работа с тревожностью требует реконструкции смысловых ориентиров [16].

Как было описано ранее, не события сами по себе, а мысли относительно этих событий или предстоящих событий вызывают эмоции у людей. Поэтому подростку можно вести журнал беспокойства в течение недели, чтобы отследить мысли, вызывающие волнение. В таблице необходимо записать дату и время, когда подросток начал испытывать тревогу, необходимо обращать внимание на то, какая ситуация спровоцировала это состояние. Необходимо описать свои эмоции и чувства, и отметить, о чем конкретно волновались. Журнал беспокойства представлен в таблице 1 [18].

Таблица 1 – Журнал беспокойства

Дата, время	Опишите ситуацию	Эмоция или чувство в %	О чем конкретно вы тревожитесь
14 ноября	Думаю о том, чтобы пойти на вечеринку	Тревога – 80%	– Я не найду, что сказать. – Скажу что-нибудь глупое. – Возникнет неловкая пауза и собеседник подумает, что я глупый и неуклюжий.
19 ноября	Пришел в незнакомую компанию с другом	Тревога – 90%	– Я выгляжу глупо. – Они думают, что я неинтересный.

С помощью этой техники можно научиться замечать самые часто встречаемые мысли, которые вызывают самый сильный эмоциональный отклик и впоследствии работать именно с ними, проверяя их на объективность и правдивость и формулируя для себя более адаптивные убеждения о предполагаемых ситуациях. В данном примере подросток испытывает тревоги по поводу убеждения в собственной непривлекательности, соответственно мишенью в работе с психологом было бы взято именно это убеждение.

Техника «Превращение тревоги в предсказание» подразумевает, что сначала заполняется колонка относительно мыслей о будущем, которые пришли в голову и вызвали беспокойство и последующее фиксирование реального результата по поводу этой ситуации. Так же дается оценка в % по поводу веры в предсказание и записываются итоговые выводы. Данная техника представлена в таблице 2 [17].

Таблица 2 – Превращение беспокойства в предсказание

Я предсказываю	Уверенность в предсказании (%)	Что произошло на самом деле	Выводы
Я забуду все, что учил, и ничего не смогу вспомнить	75%	Я несколько раз запнулся, но потом вспомнил, что нужно сказать	Предсказание было лишь частично верным, в целом все прошло хорошо

Использование техники «Возможные сценарии» помогает обращать внимание на итоговый результат, объективно видеть вещи и снижать уровень тревоги в будущем в подобных ситуациях.

Находясь в тревожном состоянии, подростки часто сосредотачиваемся на самых плохих вариантах развития ситуации. В приведенной ниже форме нужно описать худший и лучший из возможных, нейтральный, а так же самый вероятный сценарий развития ситуации. Оценить вероятность того, что осуществиться каждое из описанных событий, распределив 100% по всем колонкам. Техника «Возможные сценарии» представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Возможные сценарии

Худший (25%)	Лучший (15%)	Нейтральный (25%)	Наиболее вероятный (35%)
Я ничего не смогу ответить у доски, буду молчать, учитель поставит мне 1, и все одноклассники будут смеяться надо мной	Я отвечу на 5 и сяду на свое место без дополнительных вопросов, мной будут все восхищаться	Я отвечу на 4 и отвечу на несколько дополнительных вопросов	Я найду что ответить, ведь я учил материал

Как правило, сбывается наиболее вероятный или нейтральный сценарий. Однако если худший сценарий и наиболее вероятный сценарий набрали одинаковое большое количество процентов, стоит разработать план действий, что предпримет подросток после наступления волнующего события.

Техника «Лестница страха» относится к поведенческим техникам, она предполагает, что подросток ставит сам себе задачи и выполняет их, начиная с самой простой. По мере их достижения постепенно он переходит к следующим пунктам.

Например, «Лестница страха», у того, кто испытывает тревогу при взаимодействии с противоположенным полом в новой компании, могла бы выглядеть так:

- пойти в новую компанию с другом;
- прийти в компанию с другом и познакомиться с двумя новыми людьми;
- прийти одному в новую компанию и завязать беседу с двумя или тремя новыми людьми;
- познакомиться с девушкой на вечеринке в новой компании.

Проведение поведенческих экспериментов предполагает, что человек сам себе «бросает» вызов, в ситуациях, где он испытывает тревогу. Относится к своим действиям как к эксперименту выбирает исследовательскую позицию и действует через любознательность («А что в итоге получится?», «А на что я способен?»). Можно так же отслеживать свои мысли, чувства и результат.

Например, студент испытывает тревогу, когда только собирается начать готовиться к экзаменам. Лучшее что он может сделать, это начать подготовку, определив время, которое он будет готовиться и результат, к которому планирует прийти. Например, можно разбить материал на фрагменты для более удобного изучения, определить время на отдых, перерыв на прием пищи и полноценный сон. А затем проверить насколько была оправдана его тревога. Действительно ли это было так сложно, как он представлял себе? Какие у него возникали сложности и как он с ними справлялся? К какому результату он пришел? И что можно было бы оптимизировать, когда он окажется в подобной ситуации в следующий раз.

Хорошо себя зарекомендовали групповые тренинги на снижение уровня социальной тревожности. Большинство подростков начинают себя чувствовать более уверенно и спокойно, если знают, что в коллективе к ним относятся доброжелательно. Можно использовать следующие задания.



Знакомство и самопрезентация. Каждый участник представляется группе, называя имя и коротко рассказывает о своих интересах или предпочтениях

«Человек-образ». Представление себя посредством ассоциаций или метафор. Инструкция: выберите три характеристики, используя существительные, которые могли бы вас представить.

Далее подростки переходят к самопрезентации и представляют себя группе метафорическим образом. Цель – активировать самопознание себя, получить опыт безоценочности по отношению к себе и к другим.

«Презентация другого». Инструкция: выбрать партнера, пообщаться с ним и представить его группе, выделяя его положительные стороны («что мне в нем нравится»).

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы». Цель упражнения: формирование адекватных реакций в различных ситуациях

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный тип ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- друг разговаривает с Вами, а Вы хотите уйти;
- Ваш товарищ устроил Вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив Вас;
- люди, сидящие сзади Вас в кинотеатре, мешают Вам громким разговором;
- Ваш сосед отвлекает Вас от интересного выступления, задавая глупые, на Ваш взгляд, вопросы;
- учитель говорит, что Ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика;
- друг просит Вас одолжить ему Вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а Вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 мин.

«Мои сильные стороны». Цель: Формирование адекватной самооценки.

Каждый участник в течение 2-3 минут должен говорить о своих положительных качествах, о том, что он в себе любит, ценит, принимает. Он должен об этом говорить уверенно.

Обучение подросткам техникам для снижения уровня тревоги, когда началась интенсивная стресс реакция:

- Техника «Дай пять»: заметьте и назовите 5 звуков, 5 ощущений в теле, 5 предметов красного цвета.
- Техника «Заземление»: Сосредоточьтесь на 5 предметах в комнате, 4 звуках, 3 тактильных ощущениях, 2 запахах, 1 вкусе.
- Размеренное дыхание: измените темп дыхания, сделав его более глубоким и медленным.
- Мышечная релаксация: в момент глубокого вдоха животом напрягите мышцы тела, заметьте напряжение в теле, делая выдох, мысленно произносите слово «расслабляюсь», расслабьте мышцы, обратите внимание на различия в телесных ощущениях. Методика основана на простом физиологическом факте: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется. Рекомендуют максимально напрягать каждую мышцу в течение 5-10 секунд, а затем в течение 15-20 секунд концентрироваться на возникшем в ней чувстве расслабления.

Таким образом, тревожность сочетает в себе когнитивные, эмоциональные и физиологические компоненты. Подростковый возраст представляет собой период повышенной уязвимости к тревожным состояниям из-за гормональных изменений, социального давления и возрастающих учебных требований. Умеренный уровень тревоги выполняет мобилизующую функцию, при этом сильные и продолжительные

переживания снижают показатели внимания, памяти и способность справляться с трудностями, и часто приводят к избегающему поведению и прокрастинации.

Групповые тренинги помогают почувствовать себя причастным к коллективу и сформировать дружескую атмосферу, которая так же влияет на уровень тревожности у подростков. Когнитивные техники предполагают изменение мышления на более реалистичное. Поведенческие техники направлены на формирование чувства уверенности в своих силах, помогают подросткам чувствовать себя более компетентными и легче справляться с учебой, снижая уровень стресса. Чем больше у подростков положительного опыта и функционального поведения в стрессовых ситуациях, тем ниже уровень тревоги. Тем реже возникают неприятные мысли, и подросток становится более уверенным в своей компетентности. Поэтому так важно снижать уровень тревоги до тех субъективных показателей, которые не мешали бы действовать в своих интересах в долгосрочной перспективе, выбирая адаптивное и функциональное поведения и как следствие повышать успешность в учебной деятельности.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и успешности в учебной деятельности у подростков**

### **2.1 Обоснование методов и процедура исследования**

В первой главе были изложены теоретические аспекты, которые нашли свое применение в ходе нашего исследования. Исходя из исследуемой проблематики, мы предположили, что подростки, обладающие низкой самооценкой, низкой мотивацией к учению, и не владеющие адаптивными стратегиями совладания со стрессом, более интенсивно испытывают чувство тревоги, которое мешает им сосредоточиться на учебе и как следствие, влияет на их успешность в учебной деятельности. Мы также предположили, что применение комплекса психокоррекционных мероприятий в когнитивно-поведенческом подходе будут способствовать улучшению саморегуляции и уменьшению уровня тревоги. Мы выбрали психокоррекционные мероприятия в этом подходе, поскольку именно он имеет самую обширную доказательную базу в исследованиях, связанных с тревогой. Так же мы добавили групповой тренинг для развития принятия и эмпатии среди подростков.

В рамках темы выпускной квалификационной работы «Связь тревожности подростков и успешности в учебной деятельности», круг потенциальных клиентов для проведения исследования был определен, как подростки в возрасте 15-16 лет.

Всего участвовало 15 человек, из них юношей – 6, девушек – 9.

Целью исследования было выбрано - изучение взаимосвязи тревожности подростков и успешности в учебной деятельности.

Задачи исследования были поставлены следующие:

- определить уровень ситуативной и личностной тревожности;
- определить уровень мотивации и эмоционального отношения к учению;

- определить уровень самооценки подростков;
- определить стратегии преодоления стрессовых ситуаций;
- изучить журнал успеваемости подростков в учебном заведении;
- разработать рекомендации для снижения уровня тревожности у подростков.

Психодиагностическими методиками были выбраны анкетирования, методом обработки данных – качественный анализ обработки данных и корреляционный анализ в последствии.

Диагностическая карта эмпирического исследования, отражающая исследуемые показатели и отобранные диагностические методики для их оценки, представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Диагностическая карта эмпирического исследования

Показатель	Диагностическая методика
Уровень ситуативной и личностной тревожности	«Уровень ситуативной и личностной тревожности» (автор Ч. Спилбергер)
Уровень мотивации учения и эмоционального отношения к учению	«Мотивации учения и эмоционального отношения к учению (автор Ч. Д. Спилбергера, модификация А.Д. Андреевой)
Уровень самооценки подростка	«Определение самооценки (автор С.Я. Рубинштейн, Т.В. Дембо)
Стратегии преодоления стрессовых ситуаций	«Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (автор С. Хобфолл)

Таким образом, для исследования были подобраны следующие методики исследования.

«Уровень тревожности» Спилбергера-Ханина. Опросник помогает определить уровень ситуативной тревожности и определить уровень личностной тревожности. Если ситуативная тревожность – меняется от ситуации к ситуации, то личностная тревожность – это свойственное человеку состояние.

«Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению» основана на опроснике Ч.Д. Спилбергера и модифицирована А.Д. Андреевой. По ее результатам можно определить общий уровень мотивации, познавательной активности и мотивации достижений, а также выявить тех учеников, у которых учёба вызывает в основном отрицательные эмоции или провоцирует тревогу [23].

«Тест самооценки по Дембо-Рубинштейн», в модификации А.М. Прихожан. В этой методике определяется субъективное здоровье, способностям, характеру, авторитету, внешности, уверенности в себе, умение много делать своими руками.

«Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла, адаптация: Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. Цель диагностики: определить присущие человеку паттерны поведения в стрессовых для него ситуациях. Опросник определяет девять моделей преодолевающего поведения: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные (непрямые) действия, асоциальные действия, агрессивные действия, а также вычисление общего индекса конструктивности. К адаптивному поведению в стрессовых ситуациях относят: асертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки. К дезадаптивному поведению относят: избегание, асоциальные действия, агрессивные действия.

Конструктивная стратегия – это «здоровое» преодоление (копинг), оно является и активным и просоциальным. Активное преодоление в совокупности с положительным использованием социальных контактов повышает стрессоустойчивость.

Данные диагностические методики отобраны вследствие того, что они исследуют именно те показатели, которые изучаются в данной работе. Эти методики обладают валидностью и надежностью в отображении

исследуемых свойств. Опросники просты в понимании, не содержат большое количество вопросов, и не отвлекают студентов от учебной деятельности.

## **2.2 Анализ результатов исследования взаимосвязи тревожности и успешности в учебной деятельности**

Методики по определению уровня тревожности были проведены с участием 15 подростков. Средний возраст участников – 15 лет, из них 9 девушек и 6 юношей.

На первом этапе исследования был проведен анализ уровня тревожности подростков. Полученные данные позволили нам сформировать общее представление об особенностях поведения подростков. Итоговые результаты исследования уровня тревожности по методике «Уровень тревожности» Спилбергера-Ханина представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Уровень ситуативной и личностной тревожности

Испытуемый	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
1	Высокий уровень	Высокий уровень
2	Умеренный уровень	Умеренный уровень
3	Высокий уровень	Высокий уровень
4	Умеренный уровень	Высокий уровень
5	Высокий уровень	Умеренный уровень
6	Высокий уровень	Высокий уровень
7	Низкий уровень	Высокий уровень
8	Высокий уровень	Умеренный уровень
9	Низкий уровень	Умеренный уровень
10	Умеренный уровень	Низкий уровень
11	Умеренный уровень	Умеренный уровень
12	Умеренный уровень	Высокий уровень
13	Умеренный уровень	Умеренный уровень
14	Умеренный уровень	Низкий уровень
15	Высокий уровень	Высокий уровень

Исходя из представленной таблицы, видно, что высокий уровень ситуативной тревожности в момент заполнения опросника

продемонстрировали 46% студентов или 7 человек, умеренный уровень – 40% или 6 человек, а низкий – 14% студентов или 2 человека. Высокий уровень личностной тревожности продемонстрировали 46% или 7 человек опрошенных студентов, умеренный уровень – 40% или 6 человек, а низкий уровень – 14% или 2 человека из общего числа. Наглядно полученные данные о личностной тревожности представлены на рисунке 1.

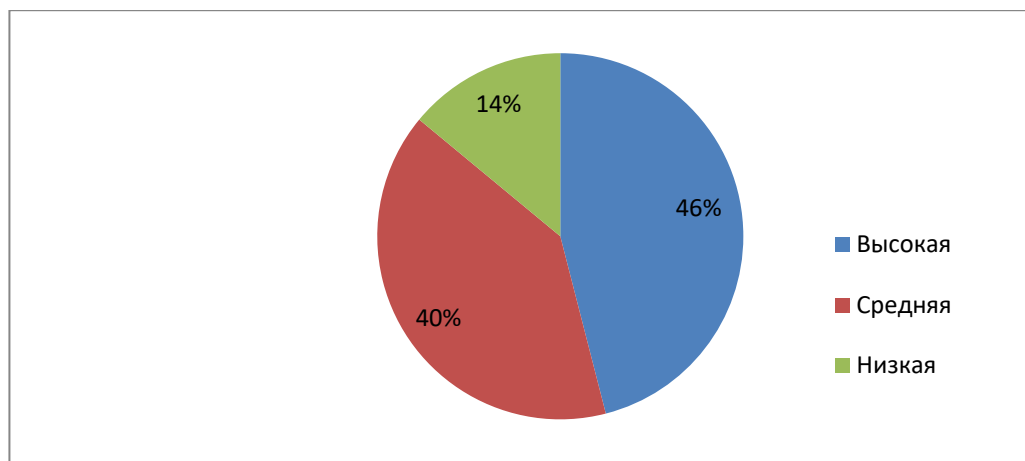


Рисунок 1 – Уровень личностной тревожности у подростков

В дальнейшем для расчета коэффициента корреляции будут взяты показатели из данной таблицы, где уровень низкой тревожности будет равен числу 1, умеренный – 2, а высокий уровень тревожности будет равен числу 3.

Далее мы разделили всех участников на 3 группы для того, чтобы можно было определить, как уровень тревожности влияет на успешность в учебной деятельности: что высокий уровень тревожности имеют 7 человек, умеренный уровень тревожности 6 человек, а низкий уровень тревожности 2 человека.

Мы будем сравнивать 3 группы по компонентам успешности, которые выделили ранее: мотивация к учению, самооценка, учебная успеваемость, стратегии преодоления стрессовых ситуаций.



Следующей методикой, которая будет рассматриваться в рамках данной работы, будет «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению» Ч.Д. Спилбергера. Необходимо понять, какую мотивацию имеет каждый из подростков к учебе. Будут оценены показатели: познавательная активность, мотивация достижения, тревожность, гнев. Итоговые результаты «Диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению

Испытуемый	Уровень мотивации учения	Познавательная активность	Мотивация достижения	Тревожность	Гнев
1	4 уровень	24	21	22	12
2	3 уровень	26	27	10	4
3	4 уровень	22	20	24	13
4	4 уровень	22	20	24	14
5	3 уровень	31	24	15	12
6	3 уровень	30	22	20	13
7	4 уровень	23	21	23	12
8	3 уровень	28	25	16	6
9	3 уровень	29	24	19	5
10	3 уровень	28	26	10	7
11	2 уровень	32	30	9	5
12	4 уровень	19	18	23	14
13	3 уровень	27	25	18	11
14	2 уровень	34	29	12	2
15	4 уровень	23	22	25	10

Характеристика уровней мотивации учения подразумевают следующие обозначения:

- 5 уровень – выраженное преобладание познавательной мотивации и мотивации достижения и положительным эмоциональным отношением к учению;
- 4 уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

- 3 уровень – средний уровень, примерно равная выраженность позитивной и негативной мотивации учения;
- 2 уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;
- 1 уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Таким образом, 40% учащихся или 6 человек имеют сниженную мотивацию к обучению и отрицательное эмоциональное отношение к учению.

Всего 15% учащихся или 2 человека имеют позитивное отношение к учению и продуктивную мотивацию. Остальные 45% учащихся или 7 человек имеют равную выраженность позитивной и негативной мотивации учения. Наглядно полученные данные об уровне мотивации учения представлены на рисунке 2.

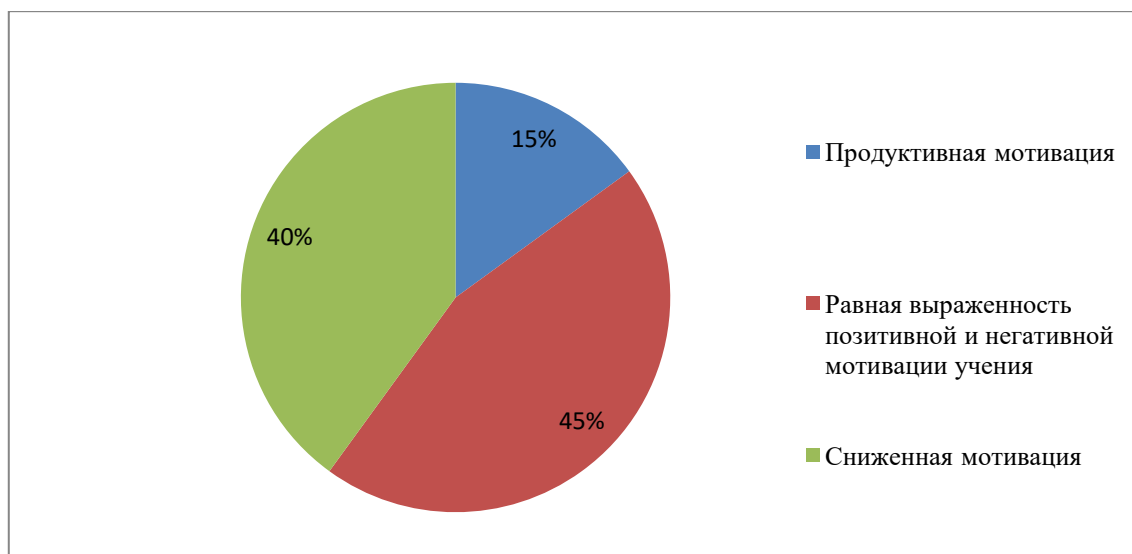


Рисунок 2 – Уровень мотивации учения у подростков

Далее мы соотнесли полученные результаты с тремя выделенными группами по уровню тревожности подростков (Таблица 7).

Таблица 7 – Выраженность тревожности и мотивация к учебе

Высокий уровень тревожности	Уровень мотивации учения	Умеренный уровень тревожности	Уровень мотивации учения	Низкий уровень тревожности	Уровень мотивации учения
Испытуемый 1	2	Испытуемый 2	3	Испытуемый 10	3
Испытуемый 3	2	Испытуемый 5	3	Испытуемый 14	4
Испытуемый 4	2	Испытуемый 8	3	-	-
Испытуемый 6	3	Испытуемый 9	3	-	-
Испытуемый 7	2	Испытуемый 11	4	-	-
Испытуемый 12	2	Испытуемый 13	3	-	-
Испытуемый 15	2	-	-	-	-
Средний балл	2,14	-	3,17	-	3,50

Из представленной таблицы видно, что подростки из группы с высоким уровнем тревожности демонстрируют отрицательное отношение к учебе, подростки из группы с умеренным уровнем тревожности имеют примерно равную выраженность позитивной и негативной мотивации к учению. У подростков с низким уровнем тревожности преобладает позитивное отношение к учебе. Полученные данные представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 - Выраженность тревожности и мотивация к учебе

Далее мы провели анализ уровня самооценки подростков. Полученные данные позволили нам сформировать общее представление об особенностях поведения подростков. Итоговые результаты исследования уровня самооценки по методике С.Я. Рубинштейна представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Уровень самооценки подростков

Испытуемый	Уровень самооценки
1	Низкий
2	Средний
3	Низкий
4	Низкий
5	Средний
6	Низкий
7	Низкий
8	Средний
9	Высокий
10	Средний
11	Средний
12	Низкий
13	Средний
14	Средний
15	Низкий

Из представленной таблицы видно, что высокий уровень самооценки имеют 6 % опрошенных студентов или 1 человек, средний уровень самооценки выявлен у 46% студентов или 7 человек, а низкий – у 48% или 7 опрошенных. Наглядно полученные данные представлены на рисунке 4.

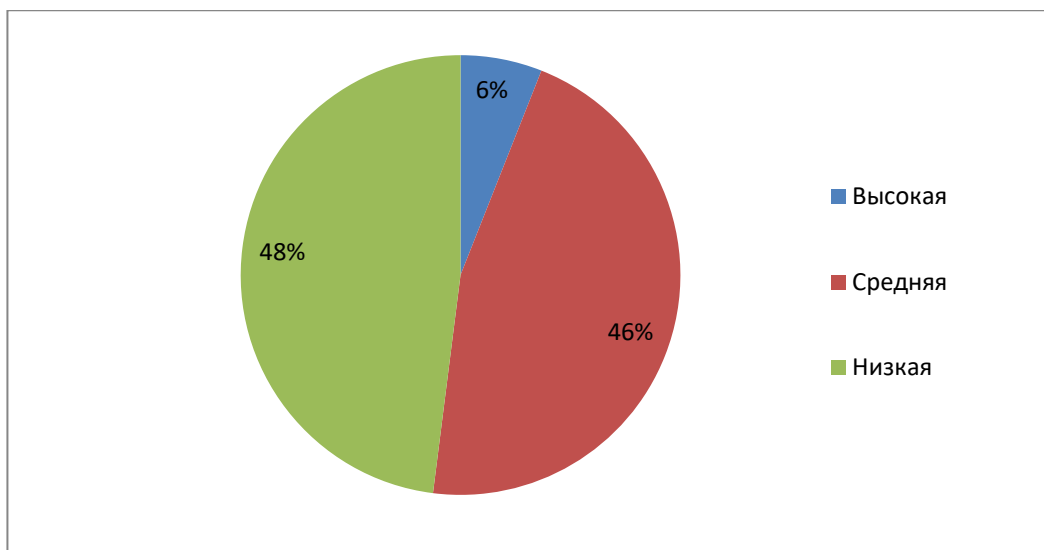


Рисунок 4 – Уровень самооценки у подростков

В дальнейшем для расчета коэффициента корреляции будут взяты показатели из данной таблицы. Низкий уровень самооценки будет равен числу 1, средний – 2, а высокий уровень самооценки будет равен числу 3.

Далее мы соотнесли полученные результаты с тремя выделенными группами по уровню тревожности подростков (Таблица 9).

Таблица 9 – Выраженность тревожности и уровень самооценки

Высокий уровень тревожности	Уровень самооценки	Умеренный уровень тревожности	Уровень самооценки	Низкий уровень тревожности	Уровень самооценки
Испытуемый 1	1	Испытуемый 2	2	Испытуемый 10	2
Испытуемый 3	1	Испытуемый 5	2	Испытуемый 14	2
Испытуемый 4	1	Испытуемый 8	2	-	-
Испытуемый 6	1	Испытуемый 9	3	-	-
Испытуемый 7	1	Испытуемый 11	2	-	-
Испытуемый 12	1	Испытуемый 13	2	-	-
Испытуемый 15	1	-	-	-	-
Средний балл	1,00	-	2,17	-	2,00

Из представленной таблицы видно, что подростки из группы с высоким уровнем тревожности имеют низкую самооценку, подростки из группы с умеренным и низким уровнем тревожности имеют среднюю самооценку. Наглядно, полученные данные представлены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Выраженность тревожности и уровень самооценки

Следующим этапом нам необходимо было определить, как подростки преодолевают ситуации, вызывающие у них трудности.

Из представленной таблицы видно, что высокую конструктивность в стрессовых ситуациях демонстрируют 27% студентов или 4 человека, среднюю конструктивность – 40% или 6 человек, а низкую конструктивность – 33% или 5 человек.

Итоговые результаты проведенного теста «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Общий индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения

Испытуемый	Значение индекса конструктивности	Степень конструктивности стратегии поведения
1	0,88	Средняя конструктивность
2	2,27	Высокая конструктивность
3	0,85	Низкая конструктивность
4	1,1	Средняя конструктивность
5	0,92	Средняя конструктивность
6	0,83	Низкая конструктивность
7	0,99	Средняя конструктивность
8	1,32	Высокая конструктивность
9	0,89	Средняя конструктивность
10	0,84	Низкая конструктивность
11	1,09	Средняя конструктивность
12	1,4	Низкая конструктивность
13	1,52	Высокая конструктивность
14	1,4	Высокая конструктивность
15	0,7	Низкая конструктивность

Наглядно полученные данные о личностной тревожности представлены на рисунке 6.

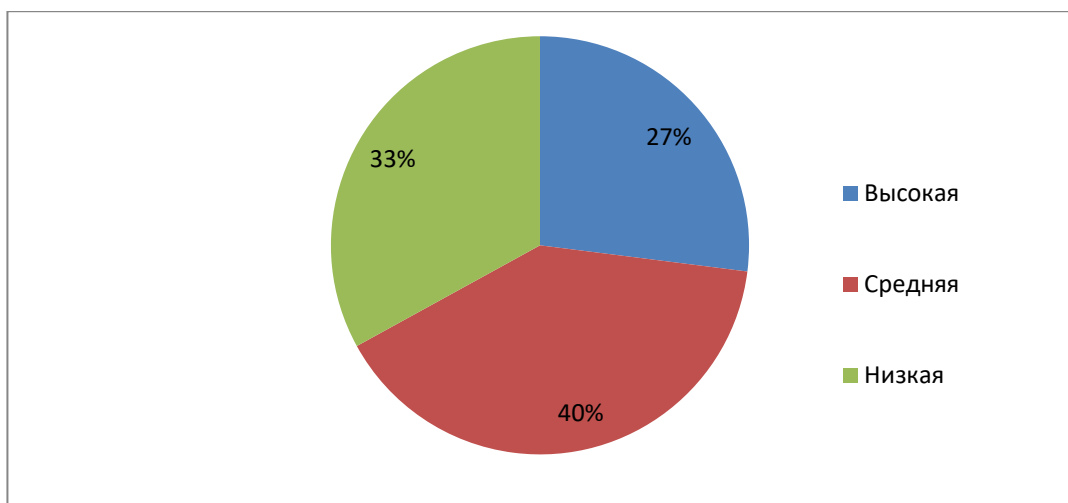


Рисунок 6 – Степень конструктивности поведения

Далее мы соотнесли полученные результаты с тремя выделенными группами по уровню тревожности подростков (Таблица 11).

Таблица 11 - Выраженность тревожности и конструктивность поведения

Высокий уровень тревожности	Конструктивность стратегии повед.	Умеренный уровень тревожности	Конструктивность стратегии повед.	Низкий уровень тревожности	Конструктивность стратегии повед.
Испытуемый 1	0,88	Испытуемый 2	2,27	Испытуемый 10	0,84
Испытуемый 3	0,85	Испытуемый 5	0,92	Испытуемый 14	1,4
Испытуемый 4	1,1	Испытуемый 8	1,32	-	-
Испытуемый 6	0,83	Испытуемый 9	0,89	-	-
Испытуемый 7	0,99	Испытуемый 11	1,09	-	-
Испытуемый 12	1,4	Испытуемый 13	1,52	-	-
Испытуемый 15	0,7	-	-	-	-
Средний балл	0,96	-	1,34	-	1,12

Из представленной таблицы видно, что подростки из группы с высоким уровнем тревожности имеют низкую конструктивность совладающего поведения в стрессовых ситуациях. Подростки из групп с умеренным и низким уровнем тревожности имеют показатели средний и выше среднего по конструктивности поведения в стрессовых ситуациях. Наглядно, полученные данные представлены на рисунке 7.





Рисунок 7 – Выраженность тревожности и конструктивность поведения

Последним этапом в сборе количественных данных стали результаты успешности в учебе с помощью журнала успеваемости группы в колледже. В таблице 12 представлены результаты учебной успеваемости со средним баллом по каждому ученику.

Таблица 12 – Результаты учебной успеваемости

Испытуемый	Средний показатель успеваемости
1	3,2
2	4,5
3	3,1
4	3
5	4,7
6	3,2
7	3,1
8	4,4
9	4,7
10	3,5
11	4,7
12	3,3
13	4,8
14	4,6
15	3,4

Данные из таблицы демонстрируют, что 33% учащихся или 5 человек имеют высокие показатели успеваемости, 21% или 3 человека – средние показатели и 46% учащихся или 7 человек имеют низкие показатели по успеваемости. Наглядно полученные данные об успеваемости представлены на рисунке 7.

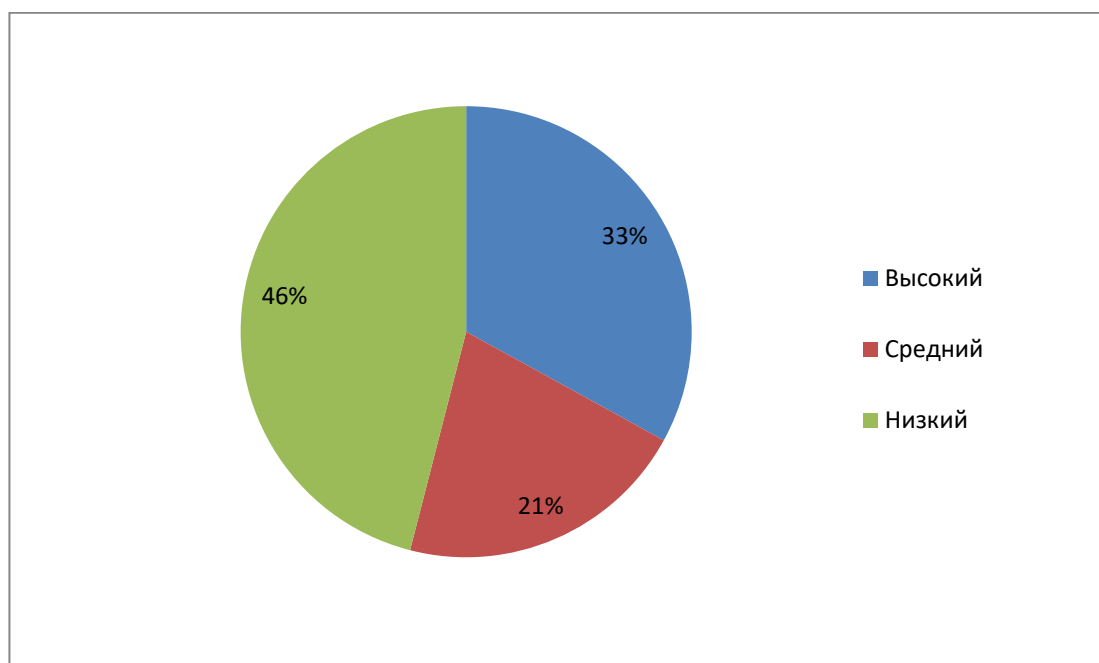


Рисунок 7 – Средний показатель успеваемости

Далее мы соотнесли полученные результаты с тремя выделенными группами по уровню тревожности подростков.

Из представленной таблицы 13 видно, что подростки из группы с высоким уровнем тревожности имеют низкий показатель успеваемости. Подростки из групп с умеренным и низким уровнем тревожности имеют показатели средний и выше среднего по результатам учебной успеваемости.

Таблица 13 – Выраженность тревожности и результаты учебной успеваемости

Высокий уровень тревожности	Результаты учебной успеваемости	Умеренный уровень тревожности	Результаты учебной успеваемости	Низкий уровень тревожности	Результаты учебной успеваемости
Испытуемый 1	3,2	Испытуемый 2	4,5	Испытуемый 10	3,5
Испытуемый 3	3,1	Испытуемый 5	4,7	Испытуемый 14	4,6
Испытуемый 4	3	Испытуемый 8	4,4	-	-
Испытуемый 6	3,2	Испытуемый 9	4,7	-	-
Испытуемый 7	3,1	Испытуемый 11	4,7	-	-
Испытуемый 12	3,3	Испытуемый 13	4,8	-	-
Испытуемый 15	3,4	-	-	-	-
Средний балл	3,19	-	4,63	-	4,05

Наглядно, полученные данные представлены на рисунке 8.



Рисунок 8 – Выраженность тревожности и результаты учебной успеваемости

Итоговые результаты полученных данных по проведенным методикам с распределением по группам подростков с разной степенью выраженности тревожности представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Связь уровня тревожности и успешности в учебной деятельности

Подростки	Уровень мотивации учения	Уровень самооценки	Результаты учебной успеваемости	Конструктивность стратегии поведения
Высокий уровень тревожности	2,14	1	3,19	0,96
Умеренный уровень тревожности	3,17	2,17	4,63	1,34
Низкий уровень тревожности	3,5	2	4,05	1,12

Из представленной таблицы видно, что группа подростков с высоким уровнем тревожности имеет более низкие показатели по компонентам успешности в учебной деятельности: уровню мотивации учения, уровню самооценки, результатам учебной успеваемости и конструктивностью стратегии поведения (Рисунок 9).

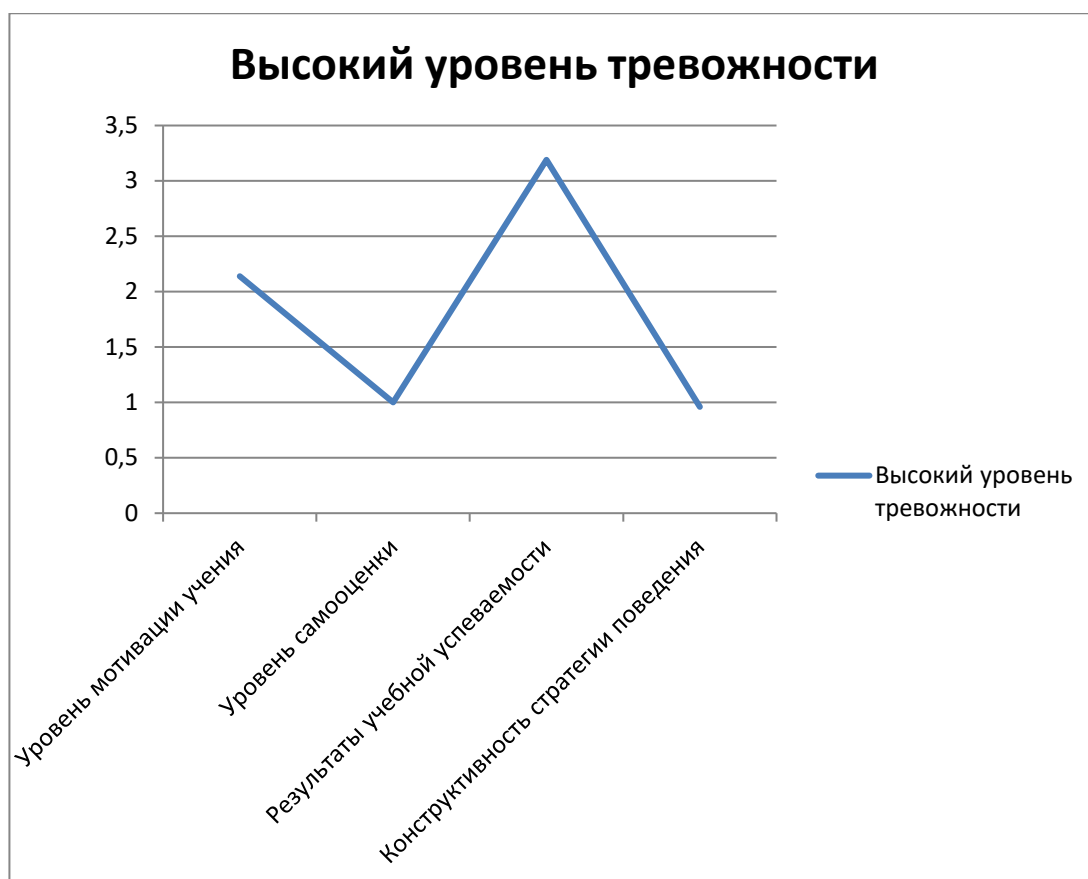


Рисунок 9 – Высокий уровень тревожности и показатели успешности в учебной деятельности

Группа подростков с высоким уровнем тревожности имеет уровень мотивации учения в 2,14 балла, уровень самооценки в 1 балл, результаты учебной успеваемости в 3,19 балла и конструктивность стратегии поведения в 0,96 балла.

Группа подростков с умеренным уровнем тревожности демонстрирует более высокие показатели по успешности в учебной деятельности (Рисунок 10).

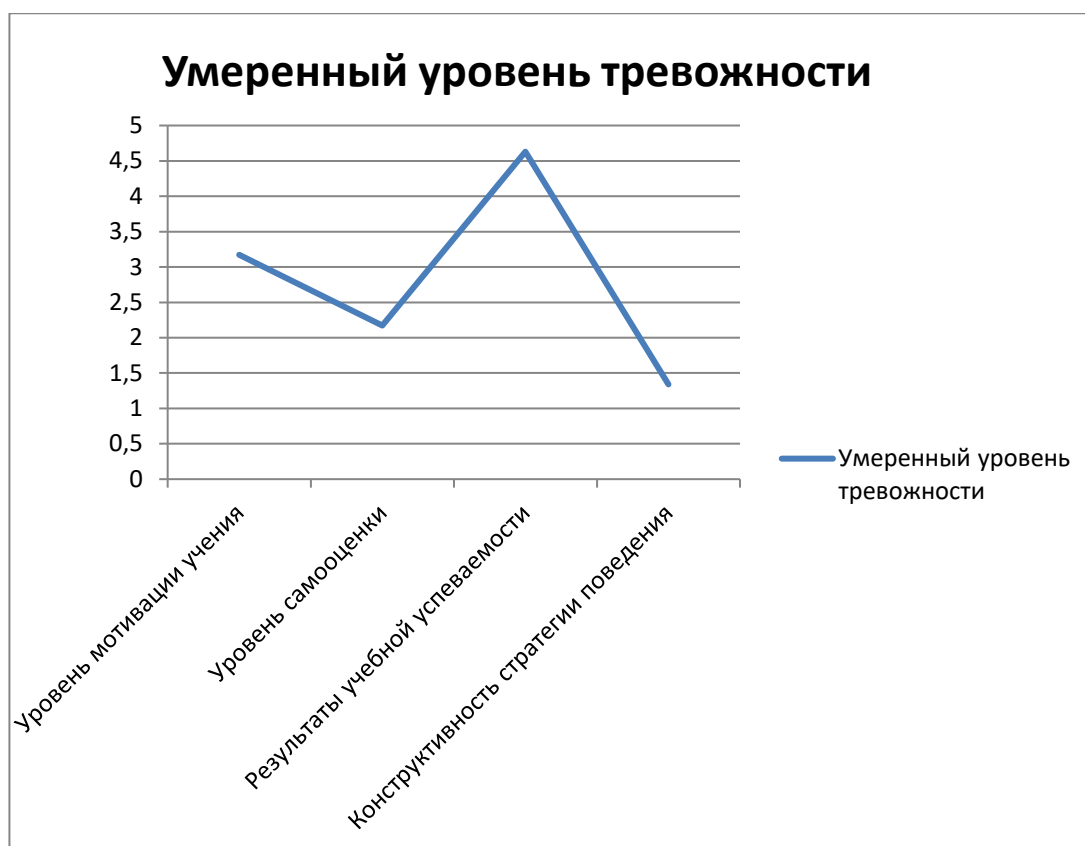


Рисунок 10 – Умеренный уровень тревожности и показатели успешности в учебной деятельности

Группа подростков с умеренным уровнем тревожности имеет уровень мотивации учения в 3,17 балла, уровень самооценки в 2,17 балл, результаты учебной успеваемости в 4,63 балла и конструктивность стратегии поведения в 1,34 балла.

Группа подростков с низким (уровнем тревожности демонстрирует более высокие показатели по успешности в учебной деятельности (Рисунок 11).

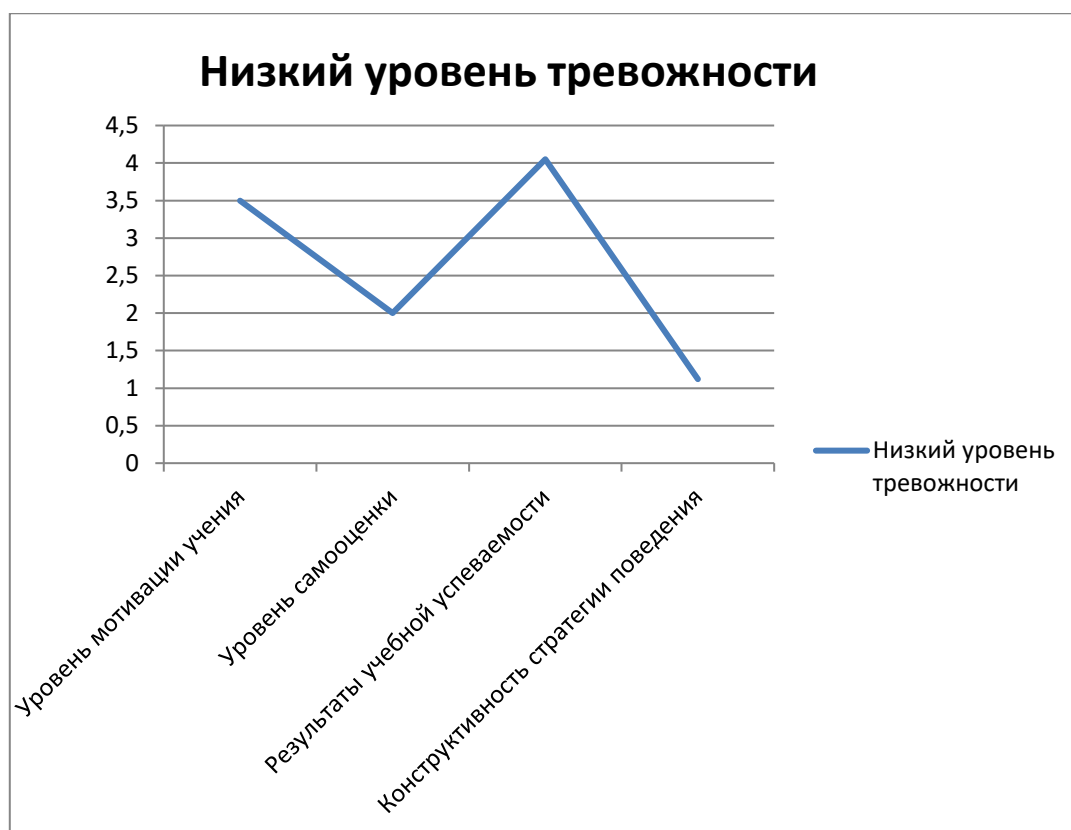


Рисунок 11 – Низкий уровень тревожности и показатели успешности в учебной деятельности

Группа подростков с низким уровнем тревожности имеет уровень мотивации учения в 3,5 балла, уровень самооценки в 2 балла, результаты учебной успеваемости в 4,05 балла и конструктивность стратегии поведения в 1,12 балла

Обобщенные данные, по проведенным методикам с ранжированием на группы подростков по уровню тревожности представлены на рисунке 12.

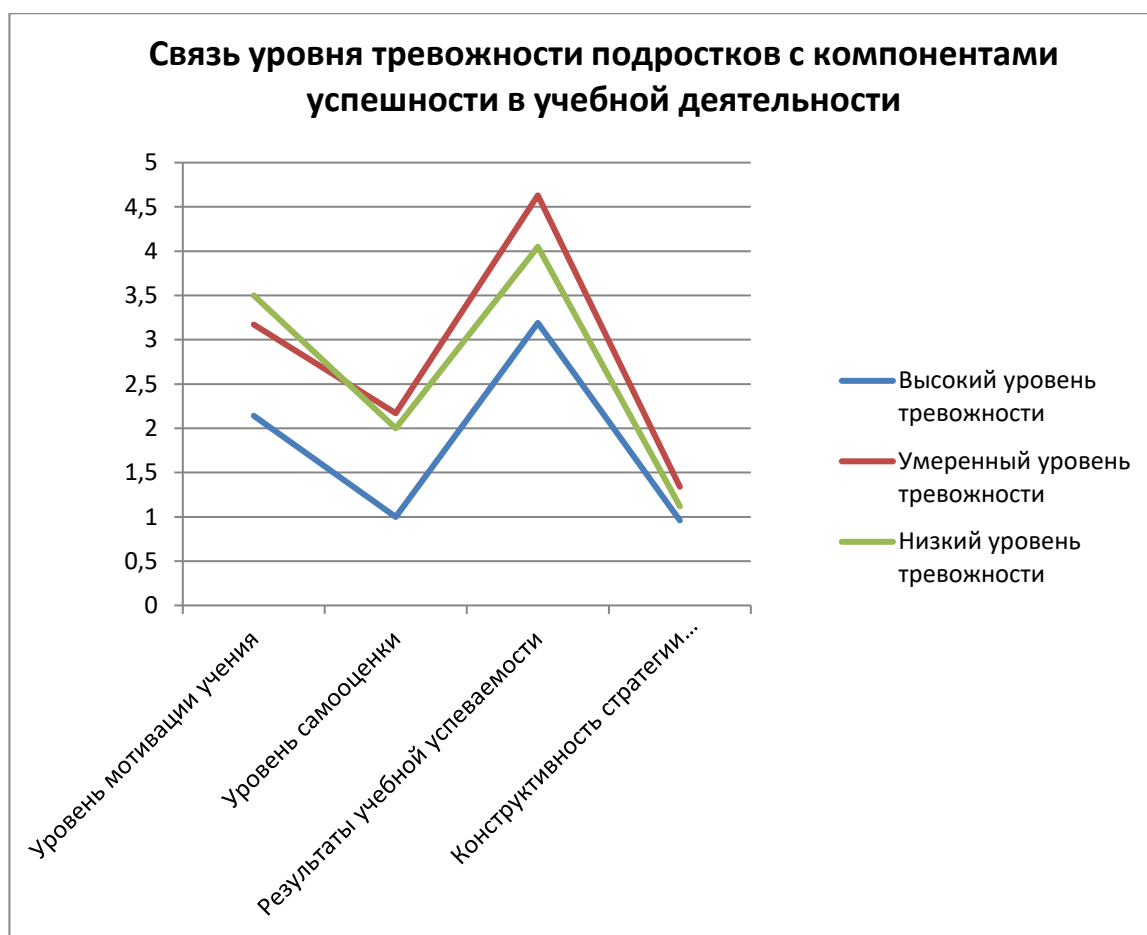


Рисунок 12 – Связь уровня тревожности подростков и успешности в учебной деятельности

На рисунке наглядно изображены показатели по трем группам подростков: с высоким уровнем тревожности, с умеренным уровнем тревожности, и с низким уровнем тревожности. Можно увидеть, что чем выше уровень тревожности, тем ниже показатели по: уровню мотивации, уровню самооценки, результатам учебной деятельности и конструктивности поведения.

Итоговой задачей исследования мы выбрали определить, на сколько сильно связаны тревожность подростков и успешность в учебной деятельности. Для решения данной задачи необходимо воспользоваться методами статистического анализа, а в частности мы использовали коэффициент корреляции rs-Спирмена. Этот метод позволяет выявить связи



между различными параметрами. Результаты расчетов представлены в таблице 15.

Таблица 15 –Взаимосвязь тревожности и успешности в учебной деятельности

Взаимосвязь переменных	Корреляция
Высокий уровень тревожности с мотивацией к учению	0,572
Высокий уровень тревожности с уровнем самооценки	0,559
Высокий уровень тревожности со средним баллом успеваемости	0,607

Примечание: выявленные корреляции значимы на уровне  $p \leq 0,01$

Таким образом, анализ результатов показывает, что выявлено множество корреляций между показателями тревожности и компонентами успешности в учебной деятельности: тревожность и мотивация к учению (0,572), тревожность и самооценка (0,559), тревожность и средний балл успеваемости (0,607).

Из представленных данных можно сделать вывод, что с ростом тревожности успеваемость имеет тенденцию к снижению, чем ниже самооценка, тем выше тревожность, так же чем выше тревожность, тем ниже мотивация к учебе. На основе проведенного исследования можно сделать заключение, что чем выше уровень тревожности, тем ниже показатели успешности в учебной деятельности. Поэтому можно сделать вывод о целесообразности применения техник на повышение уровня самооценки и корректирующих техник, направленных на изменение когнитивных и поведенческих паттернов поведения, для снижения уровня тревожности у подростков.

### 2.3 Рекомендации по итогам проведенного исследования

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что для подростков с высоким показателем личностной тревожности в качестве

общих рекомендаций может быть выделена необходимость повышения самооценки, овладения навыками саморегуляции, снижения уровня тревоги.

Исходя из полученных результатов, для снижения уровня тревожности у подростков может быть предложена программа, которую структурно можно представить в виде 5 основных блоков (Таблица 16).

Таблица 16 – План мероприятий по снижению уровня тревожности для подростков

Блок	Цель	Задачи	Практики
Блок 1: Тренинг на повышение самооценки	Укрепление эмоциональной стабильности	Укрепление способности к адаптации и преодолению трудностей. Повышение уровня эмоциональной осведомленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самопрезентация</li> <li>– Игра на ассоциации</li> <li>– Презентация «другого»</li> <li>– «Мои сильные стороны»</li> <li>– Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»</li> </ul>
Блок 2: «Ресурсы»	Понимание видов деятельности, которые приносят удовольствие и повышают настроение	Чередование труда и отдыха Понимание, что под собой подразумевают в психологии человеческие ресурсы Развитие саморефлексии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Составление списка дел, которые приносят удовольствие и вдохновение</li> <li>– Оценка своих сил в течении дня</li> </ul>
Блок 3: Обучение технике постановки целей	Обучение технике по SMART модели	Развитие умения планировать и структурировать свою учебу Укрепление способности к самодисциплине и самоконтролю.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Установление четких целей и разработка планов действий.</li> <li>– Использование техник управления временем и приоритетами.</li> </ul>
Блок 4: Развитие самоконтроля	Развитие навыков самоконтроля в стрессовых ситуациях	Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Техника «Дай пять»</li> <li>– Размеренное дыхание</li> <li>– Мышечная релаксация</li> </ul>
Блок 5: Снижение тревожности с помощью когнитивных техник	Уменьшение уровня тревоги	Понимание источников тревоги. Развитие навыков оценки мыслей	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельное отслеживание тревоги</li> <li>– «Превращение тревоги в предсказание»</li> <li>– «Возможные сценарии»</li> </ul>

Каждый блок работы в программе направлен на развитие личностных качеств подростков. Регулярная практика и осознанное участие в этих блоках помогут снизить уровень тревожности, а также развивать навыки асертивного поведения.

Таким образом, исследование связи уровня тревожности подростков и успешности в учебной деятельности показало положительные корреляции: личностная тревожность и мотивация к учению, личностная тревожность и самооценка, личностная тревожность и учебная успеваемость. Установлена взаимосвязь между отдельными компонентами успешности в учебной деятельности и уровнем тревожности подростков. Кроме того, были составлены рекомендации по снижению уровня тревожности.

По итогам обработки результатов исследования сделан вывод, что уровень тревожности связан с успешностью в учебной деятельности, а именно: с мотивацией к учебе, самооценкой, результатами учебной успеваемости.

## **Заключение**

Успешность в учебной деятельности для подростков необычайно важна. Полученные знания являются основой для дальнейшего обучения и самореализации в профессиональной сфере. Именно в подростковом возрасте закрепляется представление о себе в сфере учебы, и формируют привычки относительно обучения.

Имея высокий уровень тревожности в процессе обучения невозможно достичь успешности в учебной деятельности. Сильный уровень тревоги мешает когнитивным функциям и часто приводит к избегающему поведению в процессе учебы. При этом, полное отсутствие чувства волнения так же неблагоприятно влияет на процесс обучения, поскольку для мотивации к учебе нужен интерес, который сопровождается волнением относительно своих оценок или темы предмета. Умеренные же показатели тревоги сопутствуют познавательной деятельности. По-другому можно это назвать возбуждением, которое влияет на интерес ученика к предмету. Многие ученики при этом называют это состояние к учебе воодушевлением.

Когда ученик имеет умеренные показатели тревоги – это не мешает его когнитивным функциям в процессе обучения, и так же способствует вовлечению в процесс учебы.

Работать над уровнем тревожности подростков – задача образовательного учреждения, в котором он обучается. От качества психологического воздействия зависят результаты учеников в учебе и качество их жизни.

Выявлять и корректировать уровень тревожности подростков очень важно. Это может происходить посредством психологического просвещения подростков, тренингов.

Подростки с адекватным уровнем самооценки, умеющие ставить реалистичные цели, составлять планы выполнения учебной работы и имеющие навыки эмоциональной саморегуляции, умеющие работать с

интенсивным чувством тревоги, демонстрируют успешность в учебной деятельности.

В данной бакалаврской работе рассматривались теоретические основы таких понятий как страх, тревога, тревожность, стресс, учебная деятельность, трудности в исследовании успешности в учебной деятельности и теоретическое обоснование взаимосвязи главных понятий данной работы.

Во второй части исследования были отобраны подходящие психодиагностические методики, приведено обоснование их использования, а также проведена оценка уровня тревожности у пятнадцати подростков. Собранные данные подверглись обработке и были внесены в таблицы и графики. Проведённый статистический анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена показал наличие положительных связей между уровнем тревожности у подростков и успешности в учебной деятельности.

Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу. Действительно, между тревожностью и успешностью в учебной деятельности существует связь: чем выше уровень тревожности, тем ниже показатели успешности в учебной деятельности.

## Список используемой литературы

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста. Учебник и практикум. М.: Юрайт, 2023. 395 с.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2008. 160 с.
3. Астапов В. М. Тревога и тревожность. Москва: ПЕРСЭ: Ай Пи Ар Медиа, 2024. 240 с.
4. Аракелов Г. Г. Тревожность. Методы ее диагностики и коррекции // Вестн. МГУ. Сер. 14. 1998. №1. С. 18-32.
5. Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Когито - Центр, 2015. 256 с.
6. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 1996. Том 4. № 3.
7. Бек А. Когнитивно – поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2022. 416с.
8. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Том 1. Вопросы теории и истории науки. М.: Медиа, 2012. 485 с.
9. Дмитриева С. Н., Евдокарова Т. В., Попова И. И. Влияние тревожности на успеваемость подростков // Современное педагогическое образование. 2019. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-uspevaemost-podrostkov>.
10. Добсон Д., Добсон К. Научно - обоснованная практика в когнитивно- поведенческой терапии. СПб.: Питер, 2020. 395 с.
11. Ильин Е. П. Возрастные особенности общения. Психология общения и межличностных отношений. СПб.: Питер, 2013. 576 с.
12. Корабельникова Е. А. Тревожные расстройства у подростков. // МС. 2018. №18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnye-rasstroystva-u-podrostkov>.
13. Кларк Д., Бэк А. Тревога и беспокойство, когнитивно – поведенческий подход. М. 2019. 448 с .

14. Лебединский В. В., Лебединская К. С. Нарушения психического развития в детском и подростковом возрасте. учебное пособие для вузов. М.: Академический проект, 2019. 303 с.
15. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. Тревога и тревожность. М.: ПерСэ, 2008. 239 с.
16. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2019. 584 с.
17. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. СПб.: Питер, 2022. 656 с.
18. Лихи Р. Лекарство от нервов. СПб.: Питер, 2022. 413 с.
19. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 416 с.
20. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка, терминов и фразеологических выражений. М.: АСТ, 2023. 1360 с.
21. Прихожан А. М. Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность. Хрестоматия. СПб.: ПерСэ, 2008. С. 138 – 150.
22. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304с.
23. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: АНО ПЭБ, 2007. 156с.
24. Роджерс К. Новейшие подходы в психологической практике. Консультирование и психотерапия. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015. 200 с.
25. Романин А. Н. Основы психотерапии. Учебник. М.: КноРус, 2022. 676 с.
26. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: АСТ, 2020. 960 с.

27. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2.
28. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростков. Прометей, 2011. 208 с.
29. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе. СПб.: Питер, 2019. 304 с.