

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

наименование кафедры

**Взаимосвязь тревожности, самоотношения и умственной  
работоспособности у школьников старшего подросткового возраста**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы  
направления 37.03.01 «Психология» \_  
код и наименование направления

факультета психологии

наименование факультета

Бородулиной Виктории Антоновны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель:

доцент, к.псх.н.  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

М.М. Орлова  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой:

профессор, д.псх.н.  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Т.В.Белых  
инициалы, фамилия

Саратов 2021 г.

На протяжении многих лет и по сегодняшний день проблема тревожности считается одной из самых **актуальных** тем для исследований. Это обусловлено тем, что данная черта является индивидуальной психологической особенностью и способна оказывать негативное влияние на все психологические процессы, происходящие внутри личности. Большинство авторов, в свою очередь, пишут, что высокий уровень тревожности влияет на социально-психологическую адаптацию и затрудняет образование соответствующего представления о себе у подростков и у лиц юношеского возраста. Таким образом, личностное развитие претерпевает постоянные изменения, имеет скачкообразный характер и переживается человеком как эмоциональная нестабильность.

**Цель исследования:** выявить особенности взаимосвязи тревожности, самооотношения и умственной работоспособности у школьников старшего подросткового возраста.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь между показателями тревожности, самооотношения и умственной работоспособности у школьников старшего подросткового возраста.

**Объект исследования** - индивидуальные психологические особенности личности.

**Предмет исследования** - взаимосвязь тревожности, самооотношения и умственной работоспособности у школьников старшего подросткового возраста.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ психологических подходов к изучению тревожности школьников в старшем подростковом возрасте.
2. Провести теоретический анализ психологических подходов к изучению самооотношения, а также умственной работоспособности в старшем подростковом возрасте.

3. С помощью эмпирического исследования выявить достоверные связи между уровнем тревожности, самоотношением и умственной работоспособностью у школьников старшего подросткового возраста.

4. Оценить взаимосвязь тревожности с показателями самоотношения и умственной работоспособности.

В соответствии с намеченными целями и задачами был использованы следующие методы и методики исследования:

1. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (1953г.)

2. Методика Ч. Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным (1977г.)).

3. Для исследования уровня самоотношения мы использовали Тест-Опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантелеева

4. Для исследования умственной работоспособности мы использовали методику «Проба свободного и заданного тема», которая представлена в книге В.В Николаевой «Влияние хронических заболеваний на психику» 1987г.

5. Для достижения цели и поставленных задач исследования мы использовали методы обработки полученных данных: статистический анализ (коэффициент корреляции r-Пирсона, с использованием программы Microsoft Office Excel 2017)

**Эмпирическая база исследования:** школьники 9 класса, учащиеся в МОУ «СОШ» № 46 г. Саратова. Выборка составила 43 человека: 19 мальчиков и 24 девочки, в возрасте от 14 до 15 лет.

Проведенное исследование вносит вклад в психологическое изучение тревожности, самоотношения и умственной работоспособности, а также их взаимосвязи у школьников 14-15 лет.

**Структура дипломной работы** состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Объем работы составляет 106 страниц.

## **Основное содержание работы**

**В теоретической главе,** проведенный теоретический анализ концепций и исследований, посвященных изучению тревожности, самоотношения и умственной работоспособности в старшем подростковом возрасте, позволяет констатировать, что данный возрастной период у школьников отличается ярко выраженными особенностями. Причиной этому становится активное физическое развитие, продолжение становления собственного «Я», самоопределение, планирование дальнейшего жизненного пути, а также предстоящие экзамены и подготовка к ним.

Вопросу о формировании личности в старшем подростковом возрасте уделяли внимание И.В. Дубровина (1998), Л. И. Божович (1995), Л. С. Выготский (1929,1931), Ф. Райс (2010), И.С. Кон (1979), Э. Эриксон (2003), И. С. Арон (2013), А.Е. Личко (2013), З. Фрейд (1997) и др.

Проблема тревожности посвящены работы учёных и авторов: Ч.Д. Спилберг (1983), К. Роджерс (1944), А.М. Прихожан (1991,1998,2000) Ю. Л. Ханин, В. С. Мерлин, Л.И Божович и др.

Особое внимание к отношению человека к самому себе уделяли Н.И. Сарджвеладзе, С.Л. (1974), И.И. Чеснокова (1977), И.С. Кон (1987), Л.И.Божович (1995), А.И. Липкина (1968), В.В. Столин (1983), Р. Бернс (1986) и др.

Проблеме умственной работоспособности просвещали свои работы Б.Г. Ананьев (2006), С. В. Мусина (2008), И.Ш. Галеев (2013), Н. А. Агаджанян (2004), М. В. Антропова (2007), В. С. Макеева (2013), В. М. Коган (2007), Ю.М. Пратусевич (2009) и др.

Тревожность является устойчивым личностным образованием, которое сохраняется на протяжении достаточно длительного периода времени. Выделяют предметную тревожность – когда у человека при ожидании какого-либо события повышается уровень тревожности, вызванный предположением, что всё сложится неудачно. И вторую, беспредметную тревожность – человек не может объяснить причины её возникновения.

Тревожность имеет выраженные особенности, которые связаны с возрастом. Каждый период имеет свои области и объекты действительности, и они способны вызывать повышенную тревогу у большей части детей вне зависимости от того, существует ли реальная угроза или является тревожность устойчивым образованием. Это становится следствием социальных потребностей, которые наиболее значимы в определённый возрастной период.

Подростковый возраст характеризуется рядом психологических и физиологических особенностей, происходят различные изменения. Это оказывает большое влияние на внутренние переживания подростка. Также меняется его социальная активность. У подростка наблюдается повышение критичности к самому себе. Это, в свою очередь, приводит к повышенной тревожности, возрастает страх, что его могут осудить. Данное переживание сопровождается негативными эмоциями, которые оказывают влияние на весь организм подростка, а также его поведение. У человека появляются сомнения в своих способностях.

Развитие самоотношения в подростковом возрасте особенно актуально. Это связано с тем, что в данный период происходит активное развитие самосознания, преобразования отношений с окружающими людьми, определение своего будущего развития. Подростковый возраст связан с большим поворотом в развитии личности и формирования самосознания. Происходит плавный переход от внешних социальных функций в высшие психические функции.

Умственная работа является сложным и энергозатратным процессом. Поэтому часто возникает не только умственное переутомление, но и психоэмоциональное напряжение. Это, в свою очередь, оказывает воздействие на плодотворность в разрешении поставленных перед человеком задач. Умственный труд характеризуется небольшой двигательной интенсивностью, что способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, появляются условия для повышенной утомляемости, и

по причине этого снижается умственная работоспособность и ухудшается общее самочувствие человека.

Во основу исследований умственной работоспособности легли изучения показателей подростков и студентов. Это можно объяснить тем, что возраст влияет на эти показатели (с взрослением увеличивается темп развития умственной работоспособности), а также оказывает воздействие условия. А которых человек находится. Всё это становится факторами, которые влияют на умственную работоспособность. Выделяют внешние и внутренние факторы, они разделены на три группы:

- 1) физиологические – данные факторы определяют состояние здоровья человека и работу всех систем в организме;
- 2) Физические – воздействие на организм через органы чувств: освещение, температура, воздух, уровень шума и др;
- 3) Психические - самочувствие, активность. Настроение, мотивация, интерес и др.

Школьники старшего подросткового возраста в процессе обучения испытывают сильные нервно-психические перегрузки. Это обусловлена необходимостью совершать умственную деятельность на протяжении более долгого промежутка времени, чем учащимся более младших классов. При подготовке к экзаменам подросткам необходимо запомнить и усвоить большой объём учебного материала и при этом, задействовать все высшие психические функции.

**В практической части** мы изучали взаимосвязь тревожности школьников старшего подросткового возраста с самоотношением и умственной работоспособностью. Результаты эмпирического исследования позволяют сделать следующие выводы:

По полученным результатам были выделены два уровня тревожности, в зависимости от её степени выраженности у испытуемых – средний

(62,79 %) и высокий (37,20 %) . Таким образом, у школьников старшего подросткового возраста склонность к тревожности достаточно

выражена, а у некоторых из них превышает средний уровень.

По полученным результатам исследования и учитывая значимые корреляции, можно сделать следующий вывод. Существует взаимосвязь между тревожностью, самооощением и умственной работоспособностью у школьников старшего подросткового возраста. С увеличением уровня тревожности показатели самоуважение, аутосимпатия, самопринятие, ожидание положительного отношения других, самоинтерес, самоуверенность, ожидание отношения других, смопонимание и умственная работоспособность снижаются.

**Значимые корреляции: Тревожность по Дж. Тейлору и показатели самооощения:**

- Тревожность и Самоуважение -0,868\*\*\*
- Тревожность и Аутосимпатия -0,801\*\*\*
- Тревожность и Ожидание положительного отношения других» и «Ожидание отношения других». -0,694\*\*\*; -0,601\*\*\*
- Тревожность и «Самоинтерес» -0,630\*\*\*
- Тревожность и «Самоуверенность» -0,859\*\*\*
- Тревожность и «Самопринятие». -0,632\*\*\*
- Тревожность и «Самообвинение» 0,334\*
- Тревожность и «Смопонимание» -,805\*\*\*

**Значимые корреляции: Личностная тревожность и показатели самооощения**

- Тревожность и Самоуважение-0,699\*\*\*
- Тревожность и Аутосимпатия-0,574 \*\*\*
- Тревожность и Ожидание положительного отношения других» и «Ожидание отношения других». -0,436\*\*; -0,357\*
- Тревожность и «Самоинтерес» -0,321\*
- Тревожность и «Самоуверенность» -0,658\*\*\*
- Тревожность и «Самопринятие». -0,424\*\*

Тревожность и «Смопонимание»  $-0,674^{***}$

**Значимые корреляции: Ситуативная тревожность и показатели самоотношения**

Тревожность и Самоуважение  $-0,660^{***}$

Тревожность и Аутосимпатия  $-0,645^{***}$

Тревожность и Ожидание положительного отношения других» и «Ожидание отношения других».  $-0,603^{***}$ ;  $-0,512^{***}$

Тревожность и «Самоинтерес»  $-0,380^*$

Тревожность и «Самоуверенность»  $-0,684^{***}$

Тревожность и «Самопринятие».  $-0,465^{**}$

Тревожность и «Смопонимание»  $-0,678^{***}$

**Значимые корреляции: Тревожность и показатели умственной работоспособности**

Тревожность по Дж. Тейлору и умственная работоспособность.  $-0,720^{***}$

Личностная тревожность и умственная работоспособность.  $-0,720^{***}$

Личностная тревожность и умственная работоспособность.  $-0,720^{***}$

Проведённый анализ показал, что уровень тревожности школьников старшего подросткового возраста находится в обратной зависимости от самоотношения и умственной работоспособности. Исходя из этого, можно сделать вывод:

1) С увеличением тревожности показатели самоотношения снижаются. Постоянное ощущение неблагоприятного развития событий, а также устойчивая склонность подростка к негативным переживаниям, ведёт к снижению уровня самоотношения. Искажается восприятие собственного «Я», повышается неуверенность в себе. Подросток начинает сомневаться в своих силах, появляется страх совершить ошибку, возникают трудности в принятии самого себя. При большой значимости мнения окружающих в данном возрасте, тревожный подросток в меньшей степени ждёт одобрения от них своих поступков.

2) Повышенная тревожность способствует снижению умственной работоспособности подростков и является негативным фактором, который тормозит когнитивные процессы, способствует неполноценному использованию умственных возможностей у подростков. Также может приводить к снижению их успеваемости.

Таким образом, можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между тревожностью, самоотношением и умственной работоспособностью. Гипотеза подтвердилась.

В качестве практических рекомендаций можно предложить разработку и проведение специальных занятий, лекций и тренингов для школьников старшего подросткового возраста, и их родителей. С целью профилактики возникновения и развития повышенной тревожности, а также для развития у учащихся навыков саморегуляции.