

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

**Влияние уровня тревожности подростков на успешность в учебной
деятельности**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Лардугиной Марии Сергеевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель (руководитель) К.псх.н., доцент		А.Ю. Смирнова
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Зав. кафедрой псх.н., профессор		Л.Н. Аксеновская
должность, уч. степень, уч. звание	подпись, дата	инициалы, фамилия

Общая характеристика работы

Актуальность исследования

В последнее время наблюдается рост числа людей, характеризующихся увеличенной тревожностью, нестабильностью в эмоциях и неуверенностью в себе. Как указывается в работах А.И. Захарова, Н.В. Имеладзе, Л.М.

Прихожан и других исследователей, постоянное ощущение тревоги приводит к негативным последствиям и становится фактором формирования такого личностного образования как тревожность именно в подростковом возрасте.

Избыточная тревожность может серьезно нарушить эмоциональное состояние подростка и эффективность познавательных процессов, мешая тем самым полноценному учебному взаимодействию. Исследование того, как проявляется тревожность у подростков, стоит в ряду важных задач, которые ставит перед собой современная психология. Наше исследование, в свою очередь, направлено на изучение психологического состояния тревожности у подростков.

Цель исследования - определение взаимосвязи между уровнем тревожности подростков и их успешностью в учебной деятельности, а также выявление факторов, способствующих или препятствующих этой связи.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ научных источников по проблеме исследования: изучить теоретические аспекты тревожности и ее влияния на учебную деятельность.

2. Провести эмпирическое исследование уровня тревожности среди подростков.

3. Оценить учебные достижения подростков с различными уровнями тревожности, выявить факторы, которые могут влиять на связь между тревожностью и учебной успешностью (например, поддержка со стороны родителей, уровень мотивации и др.)

4. Выявить специфику взаимосвязи тревожности и уровня успеваемости у подростков.

5. Разработать рекомендации для педагогов и родителей по снижению уровня тревожности у подростков.

Объектом эмпирического исследования является тревожность в период подросткового возраста.

Предметом исследования является взаимосвязь тревожности и школьной успеваемости в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: Существует обратная зависимость между уровнем тревожности подростков и их учебной успешностью: чем выше уровень тревожности, тем ниже показатели успеваемости в учебной деятельности.

Выборка исследования: в выборку вошли 70 обучающихся 9 класса, в возрасте 15 лет.

Методики и методики исследования: метод теоретического анализа научных источников, психодиагностический метод, методы математической статистики (метод сравнительного анализа по U-критерию Манна-Уитни, метод ранговой корреляции Спирмена).

Методики исследования:

- Опросник тревожности Спилбергера-Ханина (Э. И. Спилбергер и Ю. Л. Ханин.)

- Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора;

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса

Теоретико-методологическая основа исследования: исследования тревожности К.Э. Изарда, Н.Д. Левитова, В.К. Вилюнаса, Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина и др.; работы по исследованию подросткового возраста отечественных психологов Л.С.Выготского, Д.Б.Эльконина, Л.И.Божович, психоаналитические и психосоциальные концепции З. Фрейда, Э. Фромма, А.

Адлера; исследования тревожности у детей и подростков В.М. Астапова, Е.Л. Калинина, А.М. Прихожан, Б.Н.Филипса.

Работа состоит из введения, трех глав - двух теоретических и одной эмпирической, заключения, списка литературы.

Содержание работы

В теоретическую часть работы входят главы **"Теоретические основы тревожности у подростков"** и **"Влияние тревожности на учебную успешность"**. В главе "Теоретические основы тревожности у подростков" в первом параграфе **"Понятие тревожности: определение и виды.**

Факторы, влияющие на уровень тревожности" анализируются ключевые аспекты тревожности как психологического состояния и факторы, влияющие на уровень тревожности в подростковом возрасте.

Во втором параграфе **"Причины возникновения тревожности у подростков"** рассматриваются наиболее распространенные основания возникновения состояния тревожности в подростковом возрасте. Согласно научным исследованиям, нарушение семейной атмосферы и воспитания существенно влияет на формирование тревожности у подростков, что, в свою очередь, может привести к конфликтам и стрессам. Личностные особенности подростков, такие как низкая самооценка, перфекционизм и склонность к самокритике, значительно влияют на формирование тревожности.

Взаимодействие с ровесниками, школьная среда и общественные ожидания могут создавать условия для возникновения тревожности. Например, социальная изоляция, буллинг и сложности в построении межличностных отношений являются одними из основных причин тревожных расстройств. Учебные нагрузки, необходимость соответствовать ожиданиям учителей и родителей, а также стресс, связанный с экзаменами, создают сильное эмоциональное напряжение.

Генетические и биологические факторы играют важную роль в формировании тревожности у подростков. Подростковый возраст

характеризуется значительными психологическими изменениями, которые способствуют развитию тревожности. В этот период происходит интенсивное формирование личности, сопровождающееся поиском идентичности и самоутверждением. Эти процессы часто ведут к эмоциональной нестабильности, вызванной гормональными изменениями, что делает подростков более восприимчивыми к стрессу и тревоге.

В третьем параграфе "**Психологические механизмы тревожности**" освещаются психологические механизмы тревожности, включающие в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты, взаимодействие которых формирует индивидуальный уровень тревожности.

Психологические механизмы тревожности оказывают значительное влияние на поведение подростков, что проявляется в их стремлении избегать стрессовых ситуаций. Тревожность затрагивает все аспекты жизни подростков, включая межличностные контакты и учебную деятельность, что может привести к недостаточной оптимизации механизмов психического самоуправления.

В четвертом параграфе "**Психологические аспекты подросткового возраста**" рассматриваются происходящие изменения в психическом развитии, связанными с переходом от детства к взрослой жизни. Гормональные изменения в организме оказывают влияние на работу нервной системы, вызывают перепады настроения, раздражительность и повышенную чувствительность к стрессу.

В завершении главы делаются выводы о том, что совокупность влияния внешних и внутренних факторов возникновения тревожности играет ключевую роль в формировании идентичности и самооценки подростка.

Во второй главе "**Влияние тревожности на учебную успешность**" рассматриваются аспекты влияния тревожности как психологического состояния подростков на их успешность в учебе. В первом параграфе "**Связь тревожности и учебной мотивации**" раскрываются положительные и отрицательные аспекты влияния тревожности на успешность обучения.

Высокий уровень тревожности негативно влияет на способность подростков к концентрации и усвоению нового материала, что приводит к ухудшению результатов в тестах и снижению общей успеваемости. Однако, в некоторых случаях умеренный уровень тревожности может способствовать концентрации и стимулировать желание достичь поставленных целей. Это явление известно как положительная тревожность, которая помогает подросткам мобилизовать свои силы для преодоления трудностей.

Во втором параграфе **"Влияние тревожности на когнитивные функции и успеваемость"** анализируется влияния состояния тревожности на совокупность процессов, обеспечивающих восприятие, обработку, хранение и воспроизведение информации. Аналитическое и критическое мышление являются основой для выполнения сложных учебных задач. Тревожность, снижая когнитивную гибкость, затрудняет решение таких задач, что подтверждено исследованиями.

В третьем параграфе **"Эмоциональные и социальные аспекты успешности в учебе"** освещается важность обучения подростков справляться с негативными эмоциями, а также формирования благоприятной атмосферы в образовательных учреждениях.

Завершением второй главы предстают выводы о том, что тревожность оказывает значительное негативное влияние на когнитивные функции подростков, что приводит к ухудшению успеваемости и затруднении выполнения учебных задач. Эмоциональные и социальные аспекты играют ключевую роль в учебной успешности подростков. Поддержка со стороны семьи и школы способствует снижению уровня тревожности и созданию благоприятной среды для обучения, и может существенно повлиять на академическую успеваемость, снижая уровень стресса и тревожности.

В третьей главе **"Эмпирическое исследование влияния уровня тревожности подростков на успешность в учебной деятельности"** описываются методика и результаты предпринятых автором практических изысканий.

В первом параграфе **"Цель, задачи и методы исследования"** приводятся цель, задачи, описание методов и методик исследования. С целью анализа взаимосвязи тревожности и уровня успеваемости у подростков была разработана программа эмпирического исследования, включающая в себя формирование выборки, испытуемых, подбор психодиагностических методик, методов математической обработки полученных данных.

В выборку вошли 70 человек, возраст респондентов - 15 лет.

В разработанную матрицу методик вошли следующие методы исследования, предназначение и содержание которых осветим кратко.

Опросник тревожности Спилбергера-Ханина (Э. И. Спилбергер и Ю. Л. Ханин.)

Методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние. Тестирование по методике Спилбергера - Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) предназначена для измерения проявлений тревожности. Личностная шкала проявления тревоги Тейлора предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого. Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Решение поставленных задач осуществляется с помощью комплекса **методов**: метода теоретического анализа научных источников, психодиагностического метода, методов математической статистики (метод сравнительного анализа по U-критерию Манна-Уитни, метод ранговой корреляции Спирмена). Математико-статистический анализ осуществлялся с помощью программного пакета SPSS Statistica.

Во втором параграфе "**Результаты исследования, их анализ и обсуждение**" описываются, интерпретируются и анализируются данные, полученные при помощи психодиагностических методик.

На основании эмпирического исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Подросткам свойственны следующие переживания школьной тревожности: страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний. Наименее выраженными являются проблемы и страхи в отношениях с учителями.

На рисунке 1 представлено процентное соотношение подростков с разными уровнями тревожности, выявленной по методике Тейлора.

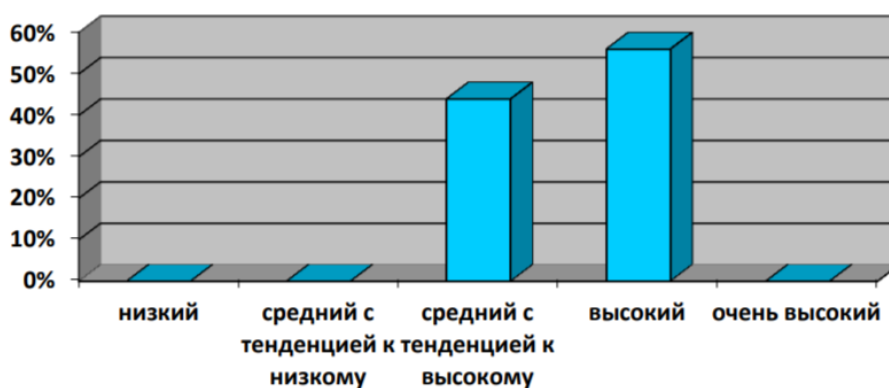


Рис 1. Распределение подростков по уровневым показателям тревожности (методика Тейлора)

Судя по полученным результатам по методике Тейлора, что представлено на рисунке 1, не выявлены подростки с низким уровнем и средним с тенденцией к низкому уровню, а также ни у кого не выявлен очень высокий уровень тревожности. Были выявлены средний уровень

тревожности с тенденцией к высокому, и очень высокий уровень тревожности. Вместе с тем, по процентному соотношению средний с тенденцией к высокому уровню тревожности обнаружен у 44% и высокий уровень – у 56% подростков.

Теперь обратимся к анализу данных полученных по методике Филипса и представленных на рисунке 2.

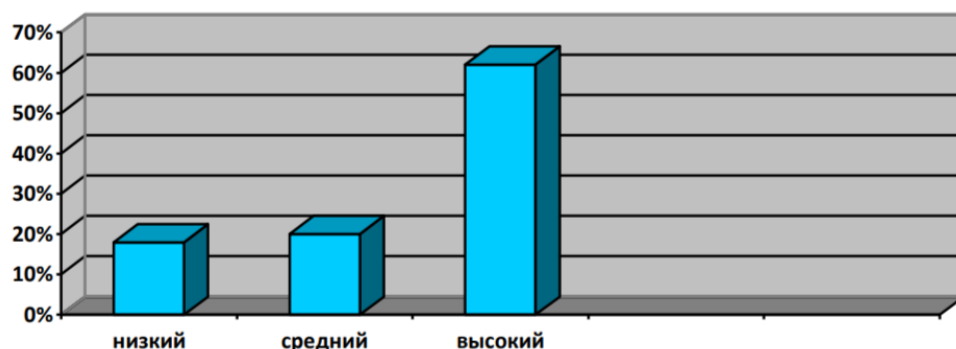


Рис.

2. Распределение подростков по уровневым показателям тревожности (методика Филипса)

По методике Филипса, представленной в рисунке 2, можно увидеть следующее: выявлено 18% подростков с низким уровнем тревожности, 20% подростков со средним уровнем и 62% с высоким уровнем тревожности. Из этого можно сделать вывод, что большинство подростков обнаруживают достаточно высокий уровень тревожности.

Также, по методике Филипса были определены наиболее тревожащие испытуемых подростков факторы школьной тревожности. Результаты по выборке учащихся представлены в таблице 1.

Фактор	Кол-во чел. с повышенным и высоким уровнем тревожности	%	«Рейтинг страха» (место)
Общая тревожность в школе	5	19,2	6
Переживание социального стресса	7	26,9	4

Фрустрация потребности в достижении успеха	6	23,1	5
Страх самовыражения	10	38,5	2
Страх ситуации проверки знаний	9	34,6	3
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	12	46,2	1
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	7	26,9	4
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2	7,7	7

Таб 1. Факторы, наиболее и наименее тревожащие подростков

Как показал анализ таблицы, у учеников наиболее выраженным является страх не соответствовать ожиданиям окружающих (12 человек – 46.2%). Следующим по выраженности в группе школьников является показатель страх самовыражения (10 человек – 38,5). На третьем месте по выраженности стоит страх ситуации проверки знаний (9 человек – 34,6%).

2. Девочки-подростки обладают более высокими показателями тревожности, чем мальчики-подростки. Достоверность различий между мальчиками и девочками в показателях тревожности была подтверждена в ходе математико-статистической обработки при помощи критерия U Манна-Уитни ($U_{\text{Эмп}}=177$, $U_{\text{кр}}=199$ при $p \leq 0,05$).
3. Выявлена обратная корреляционная связь между показателями тревожности и успеваемости подростков: чем выше успеваемость, тем ниже тревожность подростков.

шкала	высокий	средний	низкий
Ситуативная	35 подростков (50%)	18 подростков (26,4%)	17 подростков (23,6%)
Личностная	18 подростков (26%)	33 подростка (44%)	19 подростков (30%)

Таб. 2. Результаты исследования тревожности

Как видно из табл. 2 по ситуативной шкале у большинства подростков наблюдается достаточно высокий уровень тревожности. Далее, заключительным этапом, рассчитывался средний балл успеваемости на основе оценок подростков за полугодие по всем учебным предметам для выявления взаимосвязи тревожности с успеваемостью подростков. Затем методом ранговой корреляции Спирмена производился расчет взаимосвязи показателей успеваемости с данными тревожности, полученными по всем шкалам методик Филиппса и Тейлора. Выявленные значимые корреляционные связи представлены в таблицах 3-5.

Показатели		Значение коэффициента корреляции
Успеваемость	Общий показатель тревожности	rs= - 0,492 при p=0.27 (0.05) p=0.35 (0.01) N=50

Таблица 3 – Расчет взаимосвязи показателей успеваемости с общим показателем тревожности (по Тейлору) методом ранговой корреляции Спирмена

Значения		Значение коэффициента корреляции
Успеваемость	Тревожность	rs= - 0,62 при p=0.27 (0.05) p=0.35 (0.01) N=50

Таблица 4 – Расчет взаимосвязи показателей успеваемости с общим показателем тревожности (по Филиппсу) методом ранговой корреляции Спирмена

Значения		Значение коэффициента корреляции
Успеваемость	Страх самовыражения	rs= - 0,277 при p=0.27 (0.05) p=0.35 (0.01) N=50

Таблица 5 – Расчет взаимосвязи показателей «успеваемости» с показателем шкалы «страх самовыражения» (по методике Филиппса) методом ранговой корреляции Спирмена

Для того, чтобы понять успеваемость, мы получили оценки учащихся за полугодие. На основе оценок за полугодие мы решили также провести корреляцию между ними и общим уровнем тревожности.

В таблице 6 представлены результаты успеваемости.

Показатели	На отлично	На хорошо	На удовлетворительно
Мальчики	7 (21,9%)	10 (35,5%)	13 (42,6%)
Девочки	10 (25,2%)	20 (49,6%)	10 (25,2%)

Таб 6. Показатели успеваемости на основе оценок подростков за полугодие

Результат анализа показателей успеваемости подтверждает, что существует связь между показателями тревожности и успеваемостью подростков: чем выше тревожность у подростков, тем ниже успеваемость.

Таким образом, гипотеза эмпирического исследования была подтверждена, цели и задачи выполнены.

В третьем параграфе "**Стратегии снижения тревожности**" рассматриваются психотерапевтические методы работы с тревожностью, техники релаксации и их применение в учебном процессе. Также, в данном параграфе раскрывается роль родителей и педагогов в поддержке подростков.

Заключение

В ходе проведённого исследования была рассмотрена тема влияния уровня тревожности подростков на их учебную успешность. Анализ литературы и эмпирические данные позволили выявить основные аспекты данной проблемы, включая психологические механизмы, факторы и причины тревожности. Было установлено, что тревожность является сложным психологическим состоянием, имеющим как внутренние, так и внешние причины.

Анализ причин возникновения тревожности у подростков показал, что биологические, социальные, семейные и личностные факторы играют значительную роль в формировании этого состояния. Исследование

взаимосвязи тревожности с учебной успешностью выявило, что повышенный уровень тревожности отрицательно влияет на когнитивные функции, мотивацию и эмоциональную устойчивость подростков, что в свою очередь сказывается на их успеваемости. Подростки с низким уровнем тревожности демонстрируют более высокие результаты в учебной деятельности, что подтверждает необходимость работы с этим состоянием.

Эффективные методы снижения тревожности, такие как психотерапевтические подходы и техники релаксации, а также поддержка со стороны семьи и педагогов, могут значительно улучшить учебные результаты подростков. Родителям важно поддерживать открытое общение с подростками, проявлять понимание и готовность помочь. Также рекомендуется контролировать использование подростками современных технологий и социальных сетей. Совместные усилия педагогов и родителей могут способствовать раннему выявлению признаков повышенной тревожности и её коррекции через консультации с психологами и применение соответствующих методик.