

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

Балашовский институт (филиал)
Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ
НЕУДАЧ У ПОДРОСТКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы, обучающейся
по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профилю подготовки «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Кириловой Арины Ивановны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

М. А. Лученкова

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

О. В. Карина

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подростковый возраст - это сложный и противоречивый период онтогенеза, характеризующийся интенсивными физиологическими, когнитивными, эмоциональными и социальными изменениями. В этот период формируются ключевые личностные черты, закладываются основы самооценки, а также активно развивается мотивационная сфера. Одной из центральных проблем подросткового возраста становится неуверенность в себе, повышенная чувствительность к оценке со стороны других и страх несоответствия ожиданиям - все это может проявляться как в виде тревожности, так и в виде мотивации к избеганию неудач.

Тревожность, понимаемая как устойчивая склонность к переживанию беспокойства и опасений в различных ситуациях, особенно в условиях неопределенности или оценки, оказывает значительное влияние на поведение и учебную деятельность подростков. Параллельно с этим, мотивация к избеганию неудач - стремление избегать ситуаций, в которых возможен провал или негативная оценка - может выступать как защитный механизм, но в то же время ограничивать личностный и когнитивный рост.

Современные исследования в области психологии указывают на тесную взаимосвязь тревожности и выраженностью мотивации к избеганию неудач. Однако механизмы этой связи, а также их проявления в подростковой среде требуют дальнейшего изучения, особенно с учетом возрастных особенностей и социокультурного контекста.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью понимания того, как тревожность влияет на мотивационные установки подростков, и как это, в свою очередь, может отражаться на их учебной активности, выборе стратегий достижения целей и общем психологическом благополучии. Выраженная тревожность может стимулировать не стремление к достижениям, а избегание неудач, что сужает возможности взрослеющей личности.

Цель исследования: выявление и анализ взаимосвязи тревожности и мотивации к избеганию неудач у подростков.

Объектом исследования: тревожность и мотивация к избеганию неудач у подростков.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи тревожности и мотивации к избеганию неудачу подростков.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует взаимосвязь тревожности и мотивации к избеганию неудач у подростков.

Для достижения цели предполагается решить следующие **задачи:**

1) провести теоретический анализ понятий «тревожность» и «мотивация к избеганию неудач» в контексте подросткового возраста;

2) охарактеризовать особенности подросткового возраста;

3) исследовать особенности тревожности и мотивации к избеганию неудач у подростков;

4) эмпирически доказать существование взаимосвязи тревожности и мотивации к избеганию неудач у подростков;

5) разработать рекомендательную программу тренинга, ориентированного на работу с подростками с высоким уровнем тревожности и мотивацией к избеганию неудач.

Теоретическую базу исследования составляют положения отечественной и зарубежной психологии, раскрывающие сущность тревожности и мотивации достижения (в том числе мотивации к избеганию неудач) в контексте подросткового возраста.

В понимании тревожности опираемся на концепцию А. М. Прихожан, которая рассматривает тревожность как устойчивое личностное образование, проявляющееся в склонности к беспокойству, опасениям и напряжению в ситуациях неопределенности или оценки. Также используются представления Ч. Спилбергера, разделяющего тревожность на ситуативную (реактивную) и личностную (как черту характера), что позволяет

дифференцированно подходить к диагностике данного феномена у подростков.

В исследовании мотивационной сферы опорой служит теория мотивации достижения Д. Макклелланда и Дж. Аткинсона. Согласно этой теории, поведение человека в достижении целей определяется балансом между мотивацией к успеху (стремлением к достижению позитивного результата) и мотивацией к избеганию неудач (стремлением избежать негативной оценки или провала). Особое внимание уделяется работам Х. Хекхаузена, развившего идеи Дж. Аткинсона и, предложившего модель мотивации достижения, учитывающую не только индивидуальные различия, но и ситуационные факторы, такие как сложность задачи, вероятность успеха и ценность результата.

В контексте подросткового возраста значимыми являются исследования Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейна, В. Э. Чудновского, подчеркивающие возрастную специфику формирования мотивационной сферы, чувствительность подростков к социальной оценке и их стремление к самоутверждению. Эти особенности делают подростков особенно уязвимыми к влиянию тревожности и склонности избегать ситуаций возможного неуспеха.

Методики исследования:

- методика диагностики уровня тревожности (опросник Спилбергера–Ханина в адаптации Г. А. Немчин);
- методика изучения мотивации достижения (тест Т. Элерса в модификации А. А. Реана);
- методика мотивации к успеху (Т. Элерс);
- мотивация к избеганию неудач (Т. Элерса);
- метод математико-статистической обработки данных - коэффициенты корреляции Спирмена.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось с 20 подростками, в возрасте 13-14 лет, в МОУ СОШ № 1 г. Ртищево,

Саратовской области. При проведении исследования учитывался закон о персональных данных и добровольность участия.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении научного понимания взаимосвязи тревожности и мотивации к избеганию неудач у подростков. Работа способствует систематизации и интеграции представлений о том, как эмоциональные состояния, в частности тревожность, влияют на формирование мотивационных установок, направленных на избегание неудач.

Практическая значимость обусловлена возможностью использования ее результатов в деятельности школьных психологов, педагогов, специалистов по профилактике девиантного поведения и сопровождению подростков. Результаты исследования могут быть использованы при проведении тренингов, консультаций, а также в рамках программ психолого-педагогической поддержки подростков.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе нашего исследования сделан психолого-педагогический анализ понятий «тревожности», «мотивации к избеганию неудач», рассмотрены особенности подросткового периода.

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи тревожности и избегания неудач в подростковом возрасте позволяет сделать следующие выводы:

1. Феномен «тревога» исследователи маркируют, как состояние, которое является реакцией на возможную опасность для человека.
2. Феномен «тревожность», связывается учеными с сформированной чертой характера человека.
3. Основными видами тревожности выступают следующие:

- ситуативная, то есть, тревожность, которая активируется в определенный момент и связана с каким-либо триггером (обстоятельством, темой, событием);

- личностная, то есть, тревожность, которая сформирована как черта характера и человек имеет опыт проявления данного вида тревожности на регулярной основе.

4. Тревожность личности можно подразделить на следующие типы:

- «полезная» тревожность, которая подразумевает оптимальный уровень проживания возможной опасности для человека, и которая стимулирует активность, мобилизацию усилий на преодоление трудностей;

- «невротическая» тревожность, которая может иметь завышенный уровень потенциальной опасности (по причинам: нереалистичного восприятия или реальной оценки ситуации).

5. Мотивация человека является системой стимулов совершать движение вперед, навстречу своим желаниям, целям, планам.

6. Мотивация достижения – это стимул, которым руководствуется человек для достижения успеха, желаемых целей.

7. Мотивация избегания неудач трактуется исследователями, как стремление человека действовать с позиции опережения ошибок, особенно когда присутствует внешняя оценка других людей.

8. Виды мотивации избегания неудач:

- страх поражения, то есть, человек настроен не столько достичь цели (сама цель не отвергается), а сохранить свое реноме, он испытывает дискомфорт и ожидает критику со стороны окружающих;

- избегание риска, то есть, человек не склонен совершать действия, связанные с потенциально труднодостижимым (для него) актом, поэтому готов снизить выгоду, но избежать риск поражения;

- общая неуверенность в своих силах, восприятие себя мало ресурсной личностью.

9. Основные возрастные параметры подросткового периода: ведущая деятельность - интимно-личностное общение; психическое новообразование- чувство взрослости, завершение формирования Я-концепции; социальная ситуация – бурное психофизиологическое развитие личности.

Во второй главе нашего исследования была разработана программа эмпирического исследования взаимосвязи тревожности и избегания неудачи в подростковом возрасте. исследование проводилось с 20 подростками, в возрасте 13-14 лет, в МОУ СОШ № 1 г. Ртищево, Саратовской области. При проведении исследования учитывался закон о персональных данных, соблюдались этические нормы, добровольность участия.

Для того, чтобы определить проблему исследования, изначально мы проанализируем данные подростков по методике диагностики уровня тревожности, разработанной Ч. Д. Спилбергером и адаптированной на русском языке Ю. Л. Ханиным.

По результатам диагностики личностной и ситуативной тревожности были получены следующие данные.

1. Уровень личностной тревожности:

- Низкий уровень тревожности (до 30 баллов) зафиксирован у 5 респондентов, что составляет 25 % от общего числа участников. Это свидетельствует о том, что у четверти подростков отсутствует склонность к тревожным переживаниям: они спокойно воспринимают большинство жизненных ситуаций, в том числе, связанных с оценкой или неопределенностью, и не испытывают выраженного внутреннего напряжения.

Умеренный уровень тревожности (31-44 балла) наблюдался у 9 подростков (45 %). Такой уровень считается нормативным и отражает адекватную реакцию на стрессогенные факторы. У данных респондентов тревога возникает преимущественно в ситуациях реальной угрозы или

повышенной ответственности, но не носит патологического или дезадаптивного характера.

Высокий уровень тревожности (45 баллов и выше) выявлен у 6 участников исследования (30 %). Это указывает на устойчивую склонность к тревожным переживаниям: такие подростки склонны воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие, даже при отсутствии объективных оснований для беспокойства. Таким образом, у значительной части выборки (30 %) наблюдается высокий уровень тревожности, что подтверждает актуальность исследования.

Также проанализировали данные по диагностике ситуативной тревожности.

2. Уровень ситуативной тревожности:

Низкий уровень ситуативной тревожности (до 30 баллов) зафиксирован у 4 подростков, что составляет 20 % выборки. Это говорит о том, что в момент прохождения диагностики данные респонденты чувствовали себя спокойно, уверенно и не испытывали выраженного напряжения или беспокойства, даже несмотря на ситуацию тестирования, которая сама по себе может восприниматься как оценочная и потенциально стрессогенная.

Умеренный уровень (31-44 балла) наблюдался у 10 участников (50%). Такой показатель свидетельствует о нормативной реакции на текущую ситуацию: подростки испытывали умеренное волнение, характерное для большинства людей в условиях, связанных с выполнением заданий под наблюдением или оценкой.

Высокий уровень ситуативной тревожности (45 баллов и выше) выявлен у 6 респондентов (30%). Это указывает на то, что в момент обследования у этих подростков присутствовало выраженное эмоциональное напряжение: они ощущали беспокойство, внутреннюю скованность, нервозность и, возможно, страх негативной оценки. Такая реакция может свидетельствовать как о повышенной чувствительности к стрессогенным

факторам, так и о влиянии актуальных жизненных трудностей (например, конфликтов, учебной перегрузки, социального давления).

Интересно отметить, что доля подростков с высоким уровнем ситуативной тревожности (30%) совпадает с долей тех, у кого выявлен высокий уровень личностной тревожности. Это может указывать на устойчивую тревожную предрасположенность у этой группы: их реакция на конкретную ситуацию (в данном случае - тестирование) согласуется с общей склонностью к тревожным переживаниям как чертой характера.

Исходя из полученных данных, мы также установили мотивацию к избеганию неудач у подростков по методике изучения мотивации достижения (тест Т. Элерса в модификации А. А. Реана).

Результаты по шкале «Мотивация достижения успеха» (МАУ) показали, что средний балл по шкале составляет 26,8, что соответствует среднему уровню мотивации достижения.

Данные респондентов распределились следующим образом:

- низкий уровень МАУ: 6 подростков (30 %) - баллы от 17 до 22.

Эти подростки демонстрируют слабую заинтересованность в достижении целей, не стремятся к самореализации в учебной или социальной деятельности, часто пассивны.

- Средний уровень МАУ: 10 подростков (50 %) - баллы от 23 до 33.

У них присутствует умеренная заинтересованность в успехе, но она зависит от внешних условий (поддержка учителя, одобрение сверстников и т.п.).

По шкале «Мотивация избегания неудач» (МИН) средний балл составил 30,5, что также попадает в средний уровень, однако ближе к верхней границе, а у значительной части выборки - в высокий.

Распределение по уровням: низкий уровень МИН: 3 подростка (15 %) - баллы от 19 до 22; средний уровень МИН: 9 подростков (45 %) - баллы от 23 до 33.

Таким образом, в исследуемой группе преобладают подростки с доминированием мотивации избегания неудач, особенно в сочетании со средним или низким уровнем мотивации достижения. Это согласуется с возрастными особенностями подросткового периода, когда формирующаяся самооценка особенно уязвима к внешней оценке, а страх осуждения со стороны сверстников усиливает избегающее поведение.

Для того, чтобы уточнить полученные данные по исследованию мотивации к избеганию неудач, мы дополнительно провели еще две методики: методика Т. Элерса: «Мотивация к успеху» и методика «Мотивация к избеганию неудач».

По методике Т. Элерса «Мотивация к успеху» мы получили следующие данные:

- Низкий уровень 4 подростка (20%) – от 1 до 10 баллов, что может свидетельствовать о несформированности внутренней направленности на достижение целей, склонности избегать ответственности, неуверенности в собственных силах или доминировании мотивации избегания неудачи.

- Средний уровень 7 подростков (35%) – от 11 до 16 баллов;

- Умеренно высокий уровень 6 подростков (30%) – от 17 до 20 баллов;

- Высокий уровень 3 подростка (15%) – от 21 балла, что говорит о выраженной целеустремленности, готовности к преодолению трудностей, ориентации на личностный и/или учебный рост.

Методика «Мотивация к избеганию неудач» показала следующие результаты:

- Низкий уровень 5 подростка (25%) – от 2 до 10 баллов, такие респонденты относительно спокойно воспринимают риск ошибки, не боятся критики и не избегают сложных задач.

- Средний уровень 7 подростков (35%) – от 11 до 16 баллов; поведение подростков в ситуациях оценки или неопределённости, зависит от контекста: в одних случаях они проявляют осторожность, в других - готовы к риску.

- Высокий уровень 6 подростков (30%) – от 17 до 20 баллов;

- Слишком высокий: 2 подростка (10%) – свыше 20 баллов.

Для того, чтобы определить взаимосвязь исследуемых компонентов, мы подсчитали полученные данные методом статистического анализа Спирмена. Было установлено:

- чем выше уровень личностной тревожности, тем ниже уровень по шкале мотивация к достижению успеха ($r_s = -0,88$, при $p \leq 0,01$, $r_s = -0,491$, при $p \leq 0,01$), тем выше уровень мотивации избегания неудач ($r_s = 0,863$, при $p \leq 0,01$, $r_s = 0,924$, при $p \leq 0,01$). Эти данные по четырем методикам, которые выявляли различную направленность в мотивации.

- чем выше уровень ситуативной тревожности, тем выше уровень мотивации к достижению успеха ($r_s = 0,835$, при $p \leq 0,01$), ниже уровень мотивации к избеганию неудач (по двум методикам) $-r_s = -0,882$, при $p \leq 0,01$; $r_s = -0,897$, при $p \leq 0,01$).

На основе полученных данных, мы разработали рекомендательную психолого-педагогическую программу тренинга для подростков «Путь к успеху: уверенность, цель, действие». Программа рассчитана для подростков 13-14 лет с выраженной личностной тревожностью и сниженной мотивацией достижения успеха.

Цель программы: формирование устойчивой мотивации к успеху и снижение уровня личностной тревожности через развитие навыков саморегуляции, позитивного мышления, целеполагания и конструктивного отношения к неудачам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое и эмпирическое исследование проблемы взаимосвязи тревожности и мотивации избегания неудач в подростковом возрасте позволило обобщить полученные данные.

В рамках теоретического анализа было установлено, что мотивация достижения, согласно концепциям Д. Мак Клеелланда и Дж. Аткинсона, представляет собой сложную структуру, включающую два противоположных, но взаимосвязанных компонента: мотивацию к успеху

(стремление к достижению целей, получению положительного результата) и мотивацию избегания неудачи (стремление избежать негативной оценки, критики, поражения).

Особое внимание в теоретических моделях уделяется роли тревожности как одного из ключевых личностных факторов, влияющих на выбор мотивационной стратегии. При этом современная психология дифференцирует личностную тревожность (устойчивая черта, отражающая склонность к восприятию угрозы в различных ситуациях) и ситуативную тревожность (временное эмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретный стрессор).

Теоретически предполагается, что высокий уровень личностной тревожности способствует доминированию мотивации избегания неудачи и подавлению стремления к успеху, тогда как умеренная ситуативная тревожность может выполнять мобилизующую функцию, усиливая активность и концентрацию в значимых ситуациях. Эти положения легли в основу гипотезы настоящего исследования.

Эмпирическое исследование, проведенное на выборке подростков, подтвердило выдвинутую гипотезу.

Статистический анализ по критерию Спирмена выявил следующие достоверные ($p \leq 0,01$) взаимосвязи: личностная тревожность отрицательно коррелирует с мотивацией к успеху и положительно - с мотивацией избегания неудачи; ситуативная тревожность, напротив, положительно связана с мотивацией к успеху и отрицательно - с мотивацией избегания неудачи, что указывает на ее мобилизующую, а не дезорганизирующую функцию в контексте достигательного поведения.

Полученные результаты обосновывают необходимость разработки и внедрения целенаправленных психолого-педагогических программ, ориентированных на снижение личностной тревожности, переосмысление отношения к неудаче и развитие конструктивных стратегий достижения успеха у подростков.