

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук
Кафедра психології та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА (БАКАЛАВРСЬКА) РОБОТА

Психологічні особливості впливу тривожності на діяльність підлітків

Виконала студентка групи Пб-4
спеціальності 053 Психологія
Грійова Марина Денисівна
Керівник: Бочелюк В.Й.
Рецензент: Велитченко Л. К.
Нормоконтроль: _____ Софія СИТНИК

Запоріжжя

2024 р.

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 84 с., 3 табл., 6 рис., 45 джерел.

Об'єкт дослідження – тривожність осіб підліткового віку.

Предмет дослідження – вплив тривожності на успіх в навчанні у підлітків.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив тривожності на успіх в навчанні у підлітків.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми; *емпіричні*: анкетування; психодіагностичні методики: методика «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Спілбергера-Ханіна; методика «Шкала тривожності» О. Кондаша; Тест рівня шкільної тривожності Філіпса; методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса; *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

Тривожність у підлітків значно впливає на когнітивну, емоційну та соціальну сфери. Вона може знижувати успішність у навчанні, ускладнювати концентрацію та погіршувати пам'ять. У соціальній взаємодії тривожність провокує замкненість, дратівливість і конфліктність, що ускладнює адаптацію.

Оскільки підлітковий вік є кризовим періодом, корекційна робота має враховувати вікові особливості, розвивати навички емоційної регуляції та створювати підтримуюче середовище. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості й підвищенню ефективності діяльності.

ТРИВОЖНІСТЬ, ПІДЛІТКИ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПОВЕДІНКОВІ РЕАКЦІЇ.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток сучасного українського суспільства характеризується воєнним станом, динамічними економічними перетвореннями, науково-технічним прогресом, високою інформативною насиченістю соціального середовища. Тож суспільне буття сучасної людини вимагає її адаптації до нових умов життєдіяльності. Особливо це стосується підлітків, життя яких у теперішніх соціальних умовах має насичене психогенне середовище, оскільки саме цей період їх особистісного формування відзначається наявністю низки психологічних проблем та труднощів, що викликані водночас протиріччями їх розвитку та кризовими явищами суспільних процесів. Перехід від дитинства до дорослого життя на етапі підліткового віку характеризується якісними змінами у всіх сторонах формування особистості. Особистісний розвиток підлітків проходить за умов їх прискореного статевого дозрівання, зниження мотивації до навчальної діяльності, відсутності авторитетних зразків для наслідування, що може негативно позначатися на становленні «образу Я». Водночас, одним з факторів, що може перешкоджати повноцінному психічному розвитку особистості підлітка та реалізації навчальної діяльності, є порушення емоційної сфери, зокрема підвищена тривожність. Тривожність є стійким утворенням, що може свідчити про недостатній адаптивний потенціал індивіда до різних соціальних ситуацій. Тож наукові дослідження, спрямовані на вивчення впливу тривожності на успіх в навчанні у підлітків залишаються актуальними та перспективними, що й обумовлює вибір теми дипломної роботи.

У вивченні проблематики тривожності, зокрема її термінології, видів та чинників, варто відзначити таких вітчизняних науковців як О. Галієву, З. Громову, Ю. Коренєву, О. Підгорну, І. Стрілецьку, О. Царькову, І. Ясточкіну тощо [7; 11; 21; 34; 37; 39; 43].

В контексті нашого дослідження варто також виділити наукові розвідки, присвячені власне питанням психологічного аналізу розвитку особистості підлітків (І. Булах, Н. Жук, Т. Комар, О. Краєва, Н. Панасенко, Т. Свіденська [4; 13; 20; 22; 32; 36]).

Дослідженнями психологічних особливостей тривожності у підлітків займалися такі сучасні українські вчені, як Я. Барановська, А. Гринечко, С. Дмитрієва, К. Ілляшик, О. Красуля, Л. Матохнюк, Н. Мельник, О. Шатковська та інші [1; 9; 12; 16; 23; 25; 26; 41].

Об'єкт дослідження – тривожність осіб підліткового віку.

Предмет дослідження – вплив тривожності на успіх в навчанні у підлітків.

Мета роботи – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив тривожності на успіх в навчанні у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз феномену тривожності в психолого-педагогічних дослідженнях.
2. З'ясувати специфіку психологічних особливостей розвитку особистості в підлітковому віці.
3. Висвітлити психологічні особливості тривожності у підлітків.
4. Емпірично дослідити вплив тривожності на успіх в навчанні у підлітків.
5. Розробити корекційну програму для роботи з тривожними підлітками.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: анкетування; психодіагностичні методики: методика «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Спілбергера-Ханіна;

методика «Шкала тривожності» О. Кондаша; Тест рівня шкільної тривожності Філіпса; методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса.

- *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

Емпірична база та вибірка дослідження. У дослідженні взяли участь 42 учня підліткового віку (14–15 років), які навчаються в Запорізькій гімназії №14 (вул. Святоволодимирівська, 90).

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що уточнено та поглиблено сутність поняття та чинників тривожності у дітей підліткового віку; визначено детермінанти та психологічні особливості впливу тривожності на успіх в навчанні у підлітків.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати та корекційна програма для роботи з тривожними підлітками можуть бути використані в роботі психолога.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 найменувань, 4 додатків. Загальний обсяг роботи – 84 сторінки. Робота містить 3 таблиці та 6 рисунків.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило здійснити комплексний теоретичний та емпіричний аналіз психологічних особливостей впливу тривожності на успіх в навчанні у підлітків, розв'язати поставлені завдання та дійти наступних висновків.

1. На підставі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження визначено, що тривожність – це особистісна особливість, яка характеризується появою почуття тривоги. Дане почуття виникає як відчуття загрози, очікування будь-якої небезпеки. Рівень тривоги підвищується в стані стресу, тобто навантаження через необхідність пристосування до несприятливих або змінних умов. При цьому, тривога в цьому випадку відіграє позитивну роль: вона мобілізує психологічні резерви подолання стресу. Однак гостра тривога може спричинити розпад цілеспрямованої діяльності, панічним вчинкам. Науковці виділяють різні види тривожності, ґрунтуючись на ситуації, що викликані: навчанням – шкільна тривожність; комунікацією – міжособистісна тривожність, самооцінкою – самооцінна тривожність. Також тривожність диференціюють на ситуативну й особистісну. Останній тип заслуговує на більшу увагу, так як особистісна тривожність вченими розглядається як стабільна риса характеру, яка полягає в постійному відчутті тривоги, незалежно від життєвої ситуації.

2. З'ясовано, що підлітковий вік є сензитивним періодом розвитку особистості людини і водночас кризовим, що зумовлено як фізіологічними особливостями розвитку організму підлітків – підвищеною стомлюваністю, так і складнощами пристосування підлітків до умов зовнішнього середовища, фізичними і психологічними перевантаженнями у здійсненні навчально-пізнавальної, трудової, спортивної та інших видів діяльності, порушеннями режиму їх перебігу. Головна особливість підліткового періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, прагнення зрозуміти себе, свої можливості та особливості. Інтенсивний фізіологічний розвиток, початок

статевого дозрівання викликають бажання відчувати себе дорослим, прагнення наслідувати патерни поведінки дорослих людей, що інколи набуває певних деструкцій.

3. Визначено, що у шкільному віці провідною діяльністю є навчальна діяльність, яка супроводжується високим рівнем стресових навантажень. Загальною передумовою виникнення стресу є значимість самої навчальної ситуації та її окремих елементів. Навчальна завантаженість учнів сьогодні така велика, що настрій учня, його самопочуття, психіка і психоемоційний стан знаходяться в постійно напруженому стані. Підвищену увагу ця проблема привертає через те, що вона є найяскравішою ознакою шкільної дезадаптації дитини, несприятливо впливаючи на всі сфери її життя та діяльності: не тільки на навчання, а й на спілкування, а також на діяльність поза школою, на здоров'я та загальний рівень психологічного благополуччя.

4. Проведене емпіричне дослідження констатувального характеру охопило 42 підлітка. За допомогою обраного психодіагностичного інструментарію (а саме методик: «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Спілбергера-Ханіна; методика «Шкала тривожності» О. Кондаша; Тест рівня шкільної тривожності Філіпса; методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса, а також на підставі аналізу навчальної успішності учнів) нам вдалося визначити психологічні особливості впливу тривожності на успіх в навчанні підлітків. Результати дослідження показали, що за показниками рівня тривожності можна говорити про наявність у 36% підлітків стану, як особистісної, так і шкільної тривожності. Серед видів шкільної тривожності, найбільшу тривожність у підлітків викликає «самовираження» (27%), «проблеми та страхи у відносинах з вчителями» (22%), показник «страх ситуації перевірки знань» (19%) та «переживання соціального стресу» (17%). На підставі кореляційного аналізу визначено, що між тривожністю та успішністю в навчанні існують прямі зв'язки. Так, підлітки, які мають низьку навчальну успішність мають вишу як загальну шкільну тривожність, так і за окремими її показниками (фрустрація потреби в

досягненні успіху, страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточення). Ці учні є занадто залежними від зовнішнього оцінювання, занадто тривожаться щодо демонстрації своїх знань та подальшої негативної реакції вчителя, що в загальному підсумку негативно позначається на їх навчальній успішності.

5. На підставі отриманих результатів констатуючого етапу дослідження було розроблено корекційну програму для роботи з тривожними підлітками. Вона охоплює цикл спеціальних тренінгових занять, в структурі яких використовуються такі різноманітні форми і методи роботи як дискусія, робота в малих групах, психологічна гра, візуалізація, рольове програвання ситуацій, арт-терапія тощо.

6. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в організації формувального експерименту, зокрема реалізації розробленої психокорекційної програми та визначенні її ефективності.