
**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
СРЕД/EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL
ENVIRONMENTS**

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2025.9.1>

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ТРЕВОЖНЫХ ПОДРОСТКОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ
УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ**

Научная статья

Трушина П.Н.^{1,*}, Данилова М.В.²

^{1,2} Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых,
Владимир, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (polinochkatrushina[at]yandex.ru)

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты подростковой тревожности и причины ее возникновения. Анализируются особенности учебной мотивации подростков и выделяются присущие возрасту характеристики. Обосновано использование психологического консультирования в решении проблемы. Представлены результаты эмпирического исследования с использованием методик «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан и «Методика изучения мотивации обучения старшеклассников» М.И. Лукьяновой. Проведен математический анализ результатов диагностики и выявлена взаимосвязь учебной мотивации и тревожности подростков. На основе полученных материалов разработана программа группового консультирования тревожных подростков по повышению учебной мотивации.

Ключевые слова: тревожность, учебная мотивация, психологическое консультирование.

**PSYCHOLOGICAL COUNSELLING FOR ANXIOUS TEENAGERS TO INCREASE THEIR LEARNING
MOTIVATION**

Research article

Trushina P.N.^{1,*}, Danilova M.V.²

^{1,2} Vladimir State University named after Alexander Grigoryevich and Nikolai Grigoryevich Stoletov, Vladimir, Russian
Federation

* Corresponding author (polinochkatrushina[at]yandex.ru)

Abstract

The article examines aspects of teenage anxiety and its causes. It analyses the characteristics of teenagers' motivation to study and highlights age-specific features. The use of psychological counselling in solving the problem is substantiated. The results of an empirical study using A.M. Prikhozhan's 'Personal Anxiety Scale' and M.I. Lukyanova's 'Methodology for Studying the Motivation of Senior High School Students' are presented. A mathematical analysis of the diagnostic results is conducted, and the relationship between academic motivation and anxiety in adolescents is identified. Based on the obtained materials, a programme of group counselling for anxious teenagers to increase academic motivation is developed.

Keywords: anxiety, learning motivation, psychological counselling.

Введение

Изменения в современном мире, обусловленные интенсивностью влияния информационного пространства, объемом требований, в том числе к самому себе, вызовами неопределенности, ситуациями выбора и др. определяют увеличение показателя тревожности в обществе. Подростающее поколение перенимает складывающиеся общественные тенденции, проявляя тревожность в физическом, эмоциональном, когнитивном и социальном плане.

А.М. Прихожан определяет тревожность как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности [9].

Обоснование тревожного поведения в подростковом возрасте находят в психофизиологических особенностях протекания, а также новообразованиях данного периода, одним из которых является «чувство взрослости». Оно определяется как субъективное переживание готовности быть полноправным членом общества, желание подростка в признании его как взрослой личности, со своим мнением, стремлением к самостоятельности [3]. Также ученые выделяют в данном возрасте проявление «аффекта неадекватности», который предполагает бурную эмоциональную реакцию на несоответствующий такой реакции стимул, что вызвано противоречием самооценки и уровня притязаний [1].

Все эти параметры сказываются на поведении подростка, возникновении тревожности, что, в свою очередь, негативно отражается на процессе обучения, снижает познавательную активность учащихся и препятствует формированию социальных навыков. В подростковом возрасте учебная деятельность претерпевает изменения, отходит на второй план, однако она не перестает занимать большую часть времени у обучающихся.

Зачастую подростковый возраст характеризуется формализмом в усвоении знаний; проявляется вербализм, уклон на штампы в речи и письме, равнодушие к изучаемым предметам. Развитие познавательных процессов затрудняется в таком случае. У обучающихся появляется привычка к бездумной, бессмысленной деятельности, знания формируются отрывистые и несистематизированные. Поэтому учебная мотивация подростков должна поддерживаться внешними стимулами, такими как похвала или наказание, отметки [4], [5].

Мотивацию определяют, как систему внутренних и внешних мотивов, которые заставляют человека действовать определенным образом [10]. Выделяют две тенденции, которые характеризуют мотивацию к обучению в подростковом возрасте. С одной стороны, учащиеся предпочитают учебной деятельности досуг, времяпрепровождение по их интересам. С другой стороны, если предоставить им такую возможность, то они от нее откажутся, потому что уйти со школы будет означать потерять свой социальный статус, принадлежность к группе, перспективы [4].

Проблема учебной мотивации, обусловленная тревожным состоянием подростков, является профессиональной задачей педагога-психолога в рамках психологического консультирования.

М.Н. Певзнер вместе с другими отечественными учеными рассматривает консультирование, как «особым образом организованное взаимодействие между консультантом и клиентом, направленное на решение проблем и внесение позитивных изменений в деятельность отдельного специалиста или организации в целом» [8]. Одним из видов консультирования является психологическое консультирование. Г.Б. Моница дает следующее определение: «Психологическое консультирование — это процесс взаимодействия между помогающей стороной и обращающейся за помощью, который включает применение специалистом психологических теорий и коммуникативных навыков для решения личных проблем, трудностей и стремлений клиента» [7, С. 11].

Существуют разные подходы к анализу принципов психологического консультирования. Д.А. Донцов и М.В. Донцова относят к таким принципам общие этические принципы работы психолога: ответственность и компетентность консультанта, добровольность и конфиденциальность консультативного процесса, позитивный эффект от проведенных консультаций [2].

Н.В. Ключева выделяет следующие этапы психологического консультирования:

- начальный этап: знакомство с клиентом, создание доверительных отношений и комфортной обстановки в процессе консультирования;
- выявление проблемы клиента: определение проблемы и формулировка задач психологического консультирования;
- планирование: определение способов решения поставленной проблемы;
- завершение консультирования: подведение итогов консультативной работы [6].

Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование реализовывалось на базе Муниципального автономного образовательного учреждения «Городской межшкольный учебный комбинат №2» г. Владимира среди 25 обучающихся 10 класса в возрасте 15–16 лет. Методики исследования: «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан, «Методика изучения мотивации обучения старшеклассников» М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина. Для оценки тесноты связи между двумя переменными применялся критерий Спирмена.

Результаты и их обсуждение

По результатам методики «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан: 16% обучающихся имеют высокий уровень тревожности, 8% — средний уровень и 76% — низкий уровень.

Составляющие общей тревожности представлены следующими показателями. По шкале «школьная тревожность» 12% учащихся имеют высокий уровень, 24% — средний, 64% — низкий. По шкале «самооценочная тревожность» у 16% наблюдается высокий уровень, у 24% — средний и у 60% — низкий. По шкале «межличностная тревожность» у 16% обучающихся имеется высокий уровень, у 16% — средний, у 68% — низкий. По шкале «магическая тревожность» были выявлены у 8% подростков высокий уровень, у 12% — средний, у 80% — низкий.

Результаты теста «Методика изучения мотивации обучения старшеклассников» М.И. Лукьяновой, Н.В. Калинина показывают следующие данные: у 4% обучающихся определен очень высокий уровень мотивации обучения, у 52% — высокий уровень, у 36% — средний уровень и у 8% — сниженный уровень.

Для выявления взаимосвязи полученных данных был проведен критерий ранговой корреляции по Спирмену, который позволяет определять тесноты или силы и направления корреляционной связи между двумя признаками. Между собой были сравнены результаты общей тревожности обучающихся и данные мотивации обучения. Коэффициент корреляции Спирмена (ρ) равен 0.131. Связь между исследуемыми признаками обратная, теснота (сила) связи по шкале Чеддока — слабая. Число степеней свободы (f) составляет 23. Критическое значение критерия Спирмена при данном числе степеней свободы составляет 0.398. $\rho_{\text{набл}} < \rho_{\text{крит}}$, зависимость признаков статистически не значима ($p > 0,05$).

Несмотря на то, что взаимосвязь данных критериев не подтвердилась, можно заметить определенную тенденцию. У обучающихся с высоким уровнем тревожности (16%) наблюдаются заниженные показатели мотивации обучения в сравнении с другими учащимися (сниженный уровень мотивации у 50%, средний у 50%). Это позволяет нам сделать вывод о том, что взаимосвязь повышенной тревожности подростков может сопровождаться сниженной учебной мотивацией.

На основе полученных данных эмпирического исследования нами разработана программа группового консультирования. Цель программы — повышение учебной мотивации тревожных подростков.

Задачи программы консультирования включают в себя:

- повышение знаний подростков о проблеме тревожности;
- формирование навыков регуляции тревожности, способов психофизического расслабления;
- повышение самооценки обучающихся, формирование позитивного образа «Я»;
- обучение навыкам планирования и целеполагания.

Методы организации консультирования: информирование, беседа, активное слушание, интервью, проективный метод, тренинговые упражнения.

Программа включает в себя 10 занятий, и проводится в течение 3 месяцев, по 1 занятию в неделю. Продолжительность занятий рассчитана на 30–40 минут.

Условно программу можно разделить на три модуля. В первом модуле предполагается работа с понятием «тревожность» и раскрытием данного термина, а также работа с эмоциями обучающихся. В данном модуле могут быть применимы упражнения: «Рисунок тревожности», «Успокаивающее дыхание», «Тающее мороженное», интервью на тему «Эмоции и чувства в тревожном состоянии». Второй модуль направлен на работу с самооценкой обучающихся и формирование уверенности в себе. Модуль содержит следующие упражнения: «Дневник побед», «Я своими глазами и глазами окружающих», «Без маски», «Зато я». Последний модуль содержит работу с формированием навыка целеполагания у обучающихся и актуализацией положения подростка в школе. Занятия на этом этапе содержат следующие упражнения: колесо баланса «Я и школа», «Самореклама», рисунок «Я через 10 лет». Программа заканчивается подведением итогов, рефлексией и получением обратной связи.

Прогнозируемые результаты программы психологического консультирования: снижение уровня общей тревожности и школьной обучающихся, повышение уровня учебной мотивации.

Заключение

Проведенное исследование указывает на определенную тенденцию того, что повышенная тревожность подростков может сопровождаться сниженной учебной мотивацией. Перспективами нашего исследования считаем увеличение выборки для определения взаимосвязи заявленных показателей, также расширения параметров сравнения: учет школьного статуса по академической успеваемости обучающихся и уровня тревожности. Предлагаемая программа ориентирована на интерактивную форму взаимодействия в рамках группового консультирования, что позволяет раскрыть потенциал каждого участника и достичь прогнозируемых результатов.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ; Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 160 с.
2. Донцов Д.А. Профессиональное психологическое консультирование: смысл и значение, принципы, формы / Д.А. Донцов, М.В. Донцова // Школьные технологии. — 2014. — № 5. — С. 164–172.
3. Зайцев Ю.А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте / Ю.А. Зайцев, А.А. Хван. — 4-е изд. — Кемерово : КРИПКиПРО, 2016. — 112 с.
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. — Санкт-Петербург : Питер, 2014. — 512 с.
5. Клепач Ю.В. Особенности мотивации учебной деятельности подростков / Ю.В. Клепач, Т.В. Рубцова // Научно-педагогическое обозрение. — 2019. — № 6 (28). — С. 63–72.
6. Ключева Н.В. Консультационная психология : методические указания / Н.В. Ключева. — Ярославль : Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2014. — 60 с.
7. Мони́на Г.Б. Психологическое консультирование детей и подростков : учебник / Г.Б. Мони́на. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета управления и экономики, 2015. — 210 с.
8. Певзнер М.Н. Педагогическое консультирование : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / М.Н. Певзнер, О.М. Зайченко, С.Н. Горычева [и др.]; под редакцией В.А. Сластёнина, И.А. Колесниковой. — Москва : Академия, 2006. — 319 с.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. — Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2014. — 304 с.
10. Суровицкая Ю.Ю. Понятие о мотивации в психологии / Ю.Ю. Суровицкая, М.Н. Мадимухаметов // Наука и реальность. — 2023. — № 1 (13). — С. 36–40.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Astapov V.M. Trevozhnost' u detej [Anxiety in children] / V.M. Astapov. — 3rd electronic edition. — Moscow : TRANS SE; AI Art Media, 2024. — 160 p. [in Russian]
2. Dontsov D.A. Professional'noe psikhologicheskoe konsul'tirovanie: smysl i znachenie, principy, formy [Career psychological counseling: the meaning and importance, principles, forms] / D.A. Dontsov, M.V. Dontsova // Shkol'nye tekhnologii [School technology]. — 2014. — № 5. — P. 164–172. [in Russian]
3. Zaitsev Yu.A. Trevozhnost' v podrostkovom i rannem yunosheskom vozraste [Anxiety in adolescence and early adolescence] / Yu.A. Zaitsev, A.A. Khvan. — 4th edition. — Kemerovo : KRIPKiPRO, 2016. — 112 p. [in Russian]
4. Ilyin E.P. Motivaciya i motivy [Motivation and motives] / E.P. Ilyin. — Saint Petersburg : Piter, 2014. — 512 p. [in Russian]

5. Klepach Yu.V. Osobennosti motivacii uchebnoj deyatel'nosti podrostkov [Features of motivation of teenagers' educational activity] / Yu.V. Klepach, T.V. Rubtsova // Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie [Pedagogical review]. — 2019. — № 6 (28). — P. 63–72. [in Russian]
6. Klyueva N.V. Konsul'tacionnaya psikhologiya [Consulting psychology] : methodological guidelines / N.V. Klyueva. — Yaroslavl : Yaroslavl State University, 2014. — 60 p. [in Russian]
7. Monina G.B. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie detej i podrostkov [Psychological counseling of children and adolescents] : textbook / G.B. Monina. — Saint Petersburg : Saint-Petersburg University of Management Technologies and Economics Publishing House 2015. — 210 p. [in Russian]
8. Pevzner M.N. Pedagogicheskoe konsul'tirovanie [Pedagogical counseling] : textbook for university students studying in pedagogical specialties / M.N. Pevzner, O.M. Zaichenko, S.N. Gorycheva [et al.]; edited by V.A. Slastenin, I.A. Kolesnikova. — Moscow : Academia, 2006. — 319 p. [in Russian]
9. Prikhozhan A.M. Trevozhnost' u detej i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika [Anxiety in children and adolescents: the psychological nature and age dynamics] / A.M. Prikhozhan. — Moscow : Moscow Psychological and Social Institute; Voronezh : NPO "MODEK" Publishing House, 2014. — 304 p. [in Russian]
10. Surovitskaya Yu.Yu. Ponyatie o motivacii v psikhologii [The concept of motivation in psychology] / Yu.Yu. Surovitskaya, M.N. Madimukhametov // Nauka i real'nost' [Science and reality]. — 2023. — № 1 (13). — P. 36–40. [in Russian]