

**Контактная информация:** nastyg@bk.ru

*Статья поступила в редакцию 11.09.2023*

УДК 159.9.072

## **ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА**

*Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар*

### **Аннотация**

Данная статья исследует влияние тревожности на продуктивность человека. Проблема тревожности актуальна в современном обществе, где люди сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут негативно повлиять на их работоспособность. Фактором, оказывающим отрицательное влияние на формирование позитивной мотивации к обучению, является тревожность. Проблема тревожности становится все более актуальной и фундаментальной в психологии. В период переходного возраста у подростков возникает острая и не всегда адекватная реакция на изменения в окружающем мире, так как они ищут способы проявления «взрослого» поведения. Если не предоставить условий для развития и позитивного использования новых возможностей, самоутверждение подростков может принимать неправильные формы, что может вызывать негативные реакции. В студенческом возрасте тревожность может проявляться разнообразно: сниженная активность на занятиях, растерянность при ответах, избегание общения. Вследствие больших эмоциональных нагрузок, с которыми студенты сталкиваются в таких ситуациях, могут возникать психосоматические заболевания. Все вышеперечисленное не может не повлиять на мотивацию к обучению. Автор статьи проводит обзор научных исследований, посвященных связи между тревожностью и производительностью, а также исследуют механизмы, через которые тревожность влияет на когнитивные функции человека. Автор проводит исследование, которое подтверждает деструктивное влияние тревожности на продуктивность студентов. Опрос проводился среди 100 студентов города Краснодара, в возрастной категории 18–25 лет. Результаты исследования позволяют разработать рекомендации по управлению тревожностью с целью повышения продуктивности и эффективности работы. Эта статья будет полезна для специалистов в области психологии, управления, а также для всех, кто заинтересован в оптимизации своей работоспособности и достижении лучших результатов в своей деятельности.

**Ключевые слова:** тревога, тревожность, стресс, эмоциональная нагрузка, работоспособность, продуктивность, студенты.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p564-568

## **INFLUENCE OF ANXIETY ON STUDENT PRODUCTIVITY**

*Pitkin Viktor Alexandrovich, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar*

### **Abstract**

This article explores the impact of anxiety on human productivity. The problem of anxiety is relevant in modern society, where people are faced with various stressful situations that can negatively affect their performance. Anxiety is a factor that has a negative impact on the formation of positive motivation for learning. The problem of anxiety is becoming more and more relevant and fundamental in psychology. During adolescence, adolescents have an acute and not always adequate reaction to changes in the world around them, as they are looking for ways to display "adult" behavior. If conditions are not provided for the development and positive use of new opportunities, adolescents' self-assertion can take the wrong form, which can cause negative reactions. At student age, anxiety can manifest itself in a variety of ways: reduced activity in the classroom, confusion in the answers, avoidance of communication. Due to the great emotional stress that students face in such situations, psychosomatic illnesses may occur. All of the above cannot but affect the motivation for learning. The author of the article reviews scientific research on the relationship between anxiety and performance, and also explores the mechanisms through which anxiety affects human cognitive functions. The author is conducting a study that confirms the destructive effect of anxiety on the productivity

of students. The survey was conducted among 100 students of the city of Krasnodar, in the age group of 18–25 years. The results of the study allow us to develop recommendations for managing anxiety in order to increase productivity and work efficiency. This article will be useful for specialists in the field of psychology, management, as well as for everyone who is interested in optimizing their performance and achieving better results in their activities.

**Keywords:** anxiety, uneasiness, stress, emotional load, working capacity, productivity, students.

## ВВЕДЕНИЕ

В последние 10 лет проявился значительный интерес иностранных и российских психологов к изучению тревожности. Среди специалистов, занимающихся этой проблемой, можно назвать З. Фрейда, К. Хорни, Э. Фромма, К. Роджерса, Л.И. Божович, Ф.Б. Березина, А.М. Прихожан, Р.С. Немова, Е.И. Рогова и других. Они уделяют большое внимание изучению состояния тревоги, которая является универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха. Изначально понятие тревоги было введено в научный оборот З. Фрейдом, который отличал страх и тревогу, рассматривая страх как конкретный страх и тревогу как неопределенный, внутренний страх [1].

В настоящее время существует множество различных определений тревожности в психологической литературе, но нет единой теории тревожности. Это объясняется различными подходами к этой проблеме в психологии. Сегодня тревожность рассматривается как склонность к ожиданию неблагоприятного исхода в различных сферах деятельности и общения (А.М. Прихожан) [2]; как эмоциональное состояние и устойчивая черта личности или темперамента (Р.С. Немов); как последовательность эмоциональных состояний, возрастающая и нарастающая тревога на шести уровнях (Ф.Б. Березин) [3].

Для исследования влияния тревожности на продуктивность студента необходимо уделить внимание ряд задач:

- исследовать факторы появления тревожности у студентов
- изучить уровень связи между тревожностью и уровнем продуктивности у студентов
- на основе проведенного анализа выдвинуть предложения по снижению уровня тревожности у студентов во время обучения.

Согласно большинству ученых, существует связь между личностной тревожностью и высокой чувствительностью к неопределенным, двусмысленным ситуациям. Эта связь раскрывается и в отношении продуктивности, так как продуктивность также является результатом высокой чувствительности к двусмысленным стимулам [4]. Эту связь подтверждают различные исследования, в которых указывается, что люди с высокой продуктивностью часто обладают высоким уровнем личностной тревожности. Однако, тревожность может быть смягчена благодаря способности быть толерантным к неопределенности, что позволяет человеку спокойно и непринужденно реагировать на неожиданные события жизни, что является стимулом для творческого потенциала.

Несмотря на то, что в повседневной речи слова «тревога» и «тревожность» часто используются как синонимы, в психологической науке эти понятия имеют различное значение. Важно отличать тревогу от тревожности. Тревожное состояние является устойчивым и очень заразительным.

По мнению А.В. Микляева и П.В. Румянцева: «в отличие от тревоги, тревожность следует рассматривать как психическое свойство и определять как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги».

Таким образом, исследование влияния уровня тревожности на продуктивность студента является крайне важной и актуальной темой для обсуждения в наше время.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения понятия «тревожность» и «тревога» были проанализированы труды отечественных авторов, посвященные изучению появления тревожности, а также

влияния данного фактора на уровень продуктивности студентов. Полученные в ходе изучения теоретической части знания, позволили определить проблемные вопросы и цели исследования.

Основными факторами появления тревожности у студентов являются: перегрузка информацией, социальные и межличностные взаимодействия, а также высокая степень соревнования и ожидания успеха.

Именно поэтому необходимо выяснить, как часто студенты испытывают данное чувство, насколько оно влияет на их продуктивность и что поможет им снизить уровень тревоги.

Исследование будет проводиться в формате опроса, выборка составляет 100 человек, а именно студентов.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Для получения количественных данных студентам был выдан перечень терминов с определением понятия «тревожность», «тревога» и т. д. После чего был проведен опрос.

На первый вопрос «Как часто вы испытываете тревожность?» более 50% опрошенных выбрали вариант «Чаше, чем раз в неделю». Что говорит о повышенном уровне тревожности среди студентов.

Следующие вопросы были направлены на выявление наиболее частых причин тревожности. Вопросы были заданы с целью дальнейшей работы с причинами появления тревожности. Результаты опроса представлены в таблице.

Таблица – «По каким причинам вы испытываете тревожность чаще всего?»

Вопрос	Наиболее частые результаты ответов
1. По каким причинам вы испытываете тревожность чаще всего?	1. Большой объем получаемой информации. 2. Взаимодействие с большим количеством людей. 3. Экзамены. 4. Конкуренция.

Первым фактором, который может вызывать тревожность у студентов, является перегрузка информацией. Современные студенты сталкиваются с большим объемом учебных материалов, домашними заданиями, экзаменами и проектами. Они должны управлять своим временем и находить баланс между учебой, работой и личной жизнью. Это может вызывать беспокойство и тревогу у студентов, так как они чувствуют давление и неуверенность в своей способности справиться со всеми задачами.

Другой фактор, влияющий на тревожность студентов, – это социальные и межличностные взаимодействия. В университетской среде студенты сталкиваются с новыми людьми, новыми группами, а также социальными ожиданиями. Они могут испытывать страх быть отвергнутыми или не принятыми, чувствовать давление быть успешными и соответствовать общепринятым стандартам. Все это может вызывать тревожность и влиять на их психическое состояние и уровень продуктивности.

Еще одним фактором, связанным с тревожностью у студентов, является высокая степень соревнования и ожиданий успеха. В современном образовательном пространстве студенты ощущают необходимость удовлетворить высокие требования и ожидания, накладываемые на них как со стороны университета, так и от самих себя. Они ставят перед собой высокие цели и стремятся к идеальному успеху, что может вызывать тревожность и снижать их продуктивность.

Следующие вопросы были заданы с целью выявить зависимость низкого уровня продуктивности от высокого уровня тревожности. Результаты опроса представлены на рисунке.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что продуктивная деятельность студентов находится в прямой зависимости от уровня их тревожности. Тревожность у студентов может иметь значительное влияние на их уровень продуктивности. Уровень

тревожности оказывает негативное воздействие на когнитивные процессы, такие как концентрация, память и решение проблем. Студенты, страдающие от тревожности, могут испытывать затруднения в освоении новых материалов, выполнении задач и участии в учебных деятельности. Беспокойство и стресс могут также снижать мотивацию и уровень интереса к учебному процессу, что в итоге приводит к уменьшению продуктивности.

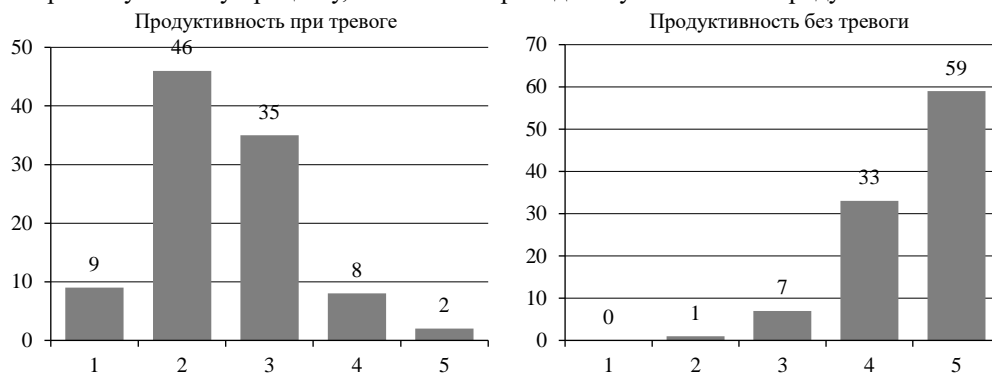


Рисунок – Влияние тревожности на продуктивность

Обучение в вузе требует от студентов значительных усилий как интеллектуальных, так и эмоциональных, сложным фактором нервного перенапряжения студентов является экзаменационная сессия [5], серьезные проблемы со здоровьем приводят и к изменению психологического здоровья, эмоционального состояния, отношений с окружающими, изменению системы ценностей [6]. Однако, для достижения высокого качества образования необходимо активное участие студентов в учебной и трудовой деятельности, а также постоянное стремление к познанию. Этот процесс представляет собой сложную задачу, которая включает в себя решение противоречий.

Чтобы помочь студентам справиться с тревожностью и повысить их уровень продуктивности, важно предоставить им поддержку и ресурсы. Обратит внимание на факторы, вызывающие тревожность, и разработать стратегии для их минимизации, такие как планирование времени, использование методов релаксации и снятие стресса, налаживание социальных связей и поддержки. Важно также обеспечить студентам доступ к психологической помощи и консультациям для тех, кто испытывает более серьезные тревожные расстройства.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, факторы, вызывающие тревожность у студентов, являются многообразными и включают перегрузку информацией, социальные взаимодействия и высокие ожидания успеха.

В ходе исследования выявлено, что тревожность у студентов отрицательно влияет на их уровень продуктивности, что делает изучение этой проблемы необходимым. Предоставление поддержки и ресурсов для правления тревожностью и повышения продуктивности будет способствовать улучшению учебного опыта студентов и подготовит их к успешной карьере.

Высокий уровень тревожности может привести к снижению концентрации, плохой памяти и затруднениям в решении задач. Однако, существуют различные стратегии и методы, которые могут помочь студентам справиться с тревожностью и повысить свою продуктивность. Это может включать практику релаксации, установление четких целей и планирование, а также использование подходящих методов обучения. Важно помнить, что каждый студент индивидуален, и то, что работает для одного, может не сработать для другого. Поэтому необходимо индивидуальный подход и постоянный самоанализ для достижения оптимальной продуктивности и управления тревожностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова. – Екатеринбург, 2018. – 112 с. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (дата обращения: 01.07.2023).
2. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
3. Тимофеева Е.В. Информационно-психологическое сопровождение адаптации первокурсников и начинающих преподавателей в медицинском колледже. / Е.В. Тимофеева, Е.М. Манакина // Среднее профессиональное образование. – 2013. – № 9. – С. 33–35.
4. Питкин В.А. Влияние физической активности на умственную деятельность / В.А. Питкин, М.Д. Лисицкая, М.И. Баскова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 366–369.
5. Питкин В.А. Формирование здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.
6. Питкин В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 260–265.

REFERENCES

1. Melnikova, M.L. (2018), *Psychology of stress: theory and practice*, educational and methodological guide, Ekaterinburg, available at: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11643/1/uch00293.pdf> (accessed 1 July 2023).
2. Rean, A.A., Kudashev, A.R. and Baranov, A.A. (2006), *Psychology of personality adaptation, Analys. Theory. Practice*, Prime-EUROZNAK, St. Petersburg.
3. Timofeeva, E.V. and Manakina, E.M. (2013), “Informational and psychological support of adaptation of first-year students and novice teachers in a medical college”, *Secondary vocational education*, No. 9, pp. 33–35.
4. Pitkin, V.A. (2022), “Formation of a healthy lifestyle in the system of continuous education”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 7 (209), pp. 316–321.
5. Pitkin, V.A., Lisitskaya, M.D. and Baskova, M.I. (2023), “Influence of physical activity on mental activity”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 3 (217), pp. 366–369.
6. Pitkin, V.A. (2023) “The influence of physical culture on human mental health”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, No. 8 (222), pp. 260–265.

**Контактная информация:** irvik25@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.09.2023*

УДК 159.9.072

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС ПСИХОЛОГОВ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ И УРОВНЯМ ИЗМЕНЕНИЙ ЛИЧНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

*Файзура Ореловна Семенова, доктор психологических наук, профессор, Лида Махсютовна Койчуева, кандидат психологических наук, доцент, Аминат Исмаиловна Аджиева, старший преподаватель, Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, Карачаевск*

**Аннотация**

В статье речь идет о профессиональном интересе психологов к всевозможным типам и степеням трансформаций личности подростков. Тема актуальна. Рост агрессии среди подростков принимает угрожающий характер. Это одна из наиболее актуальных социальных проблем в настоящее время. Все чаще происходят массовые потасовки подростков. Они носят злой, жестокий характер. Сегодняшняя практика не в состоянии в полной мере решить проблему профилактики неадекватного поведения подростков. Практическая значимость статьи заключается в изучении, диагностике и профилактике проступков у подростков. В последние годы психологами и педагогами проведено