

DOI 10.31483/r-109921

Носкова Марина Владимировна

УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ У УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННЫМ ЭКЗАМЕНАМ

Аннотация: в главе понимается проблема учебной мотивации и тревожности у учащихся подросткового возраста в период подготовки к государственным экзаменам. Актуальность исследования обусловлена тем, что учебная мотивация является одним из важных факторов, влияющих на успех в подготовке к государственным экзаменам. Цель исследования – выявление взаимосвязи между учебной мотивацией и школьной тревожностью у учащихся подросткового возраста в период подготовки к государственным экзаменам. На основании результатов были выявлены связи между осознаваемыми учебными мотивами и факторами школьной тревожности. Представлены рекомендации для учителей, тьюторов по снижению тревожности и повышению учебной мотивации у обучающихся, а также техники, упражнения самопомощи при стрессах, тревоги, страхов.

Ключевые слова: учащийся, мотивация, учебная мотивация, тревожность, личностная тревожность, школьная тревожность, реактивная тревожность, подростковый возраст.

Abstract: the chapter raises the problem of educational motivation and anxiety of adolescent students during the preparation for state exams. The relevance of the study is attributable to the fact that educational motivation is one of the important factors that success in preparing for state exams depends on. The objective of the study is to identify the connection between educational motivation and school anxiety of adolescent students during preparation for state exams. Based on the results of the study, the links between perceived educational motives and factors of school anxiety were revealed. Recommendations for teachers and tutors on reducing anxiety and

increasing students' educational motivation, as well as techniques, self-care exercises for stress, anxiety, and fears are presented in this chapter.

Keywords: *student, motivation, educational motivation, anxiety, personal anxiety, reactive anxiety, adolescence.*

Актуальность исследования обусловлена тем, что учебная мотивация является одним из важных факторов, влияющих на успех в подготовке к государственным экзаменам. Она определяет уровень заинтересованности учащихся в учебном процессе и их настойчивость в достижении поставленных целей. Однако у некоторых подростков возникают проблемы с мотивацией из-за различных факторов, таких как недостаточность интересующего материала, непонимание практической ценности получаемых знаний, школьная тревожность и т. п. Школьная тревожность – это состояние тревоги, беспокойства и напряжения, которое возникает у учащихся в связи с учебным процессом. Она проявляется в виде физических и эмоциональных симптомов, которые мешают эффективной учебной деятельности. Основными причинами школьной тревожности могут быть высокие ожидания со стороны родителей и учителей, страх провала или неудачи, перфекционизм и социальные конфликты. В результате, их учебная мотивация и мотивация достижения снижаются, и соответственно, качество подготовки к государственным экзаменам понижается.

В современном образовательном контексте одной из важнейших задач является стимулирование учебной мотивации у подростков. Учебная мотивация представляет собой внутреннюю силу, которая побуждает ученика к освоению новых знаний и умений. В целом, учебная мотивация и школьная тревожность являются взаимосвязанными явлениями, которые необходимо тщательно и систематически изучать.

«Психологическая проблема мотивации поведения и деятельности является основополагающей и для психологической науки, и для других дисциплин и в свою очередь входит в состав более емкой по своему содержанию проблемы – детерминации поведения и деятельности» [16, с. 171]. Как пишет А. Шопенгауэр,

все определения термина «мотивация» делятся на два направления: первое описывает мотивацию как структуру, а именно структуру мотивов, факторов, второе объясняет данный термин как динамический процесс, который способствует реализации мотивов человека [4, с. 65]. «Мотивация является одним из основных компонентов, входящих в структуру учебной деятельности, и является решающим фактором эффективности учебного процесса» [7, с. 63]. Существует еще один компонент учебной деятельности – это успеваемость. Она определяет степень совпадения реальных результатов образовательного процесса с планируемыми, может оцениваться в баллах. Следовательно, учебная мотивация и успеваемость – это основополагающие составляющие одного механизма, находящиеся в взаимосвязи [8]. По мнению Е.В. Карповой, «любая ситуация достижения состоит из следующих компонентов: деятельность достижения – результат – последствия результата» [6, с. 328].

Учебная мотивация играет центральную роль в повседневной активности подростков и непосредственно влияет на их учебный прогресс. Важно отметить, что в этом возрастном периоде может наблюдаться снижение познавательной мотивации, в то время как коммуникативные и внешние мотивы становятся более выраженными. В результате, подростковая активность в образовательной среде переключается с учебной деятельности на общение со сверстниками, что, в свою очередь, сказывается на успеваемости. Высокие ожидания и требования к успеваемости могут вызывать у подростков тревожность, беспокойство, развитие страхов относительно своих достижений. Серьезные преобразования личности происходят из-за физиологического и психологического развития подростка, когда он подвержен конфликтам, сложностям в взаимопонимании с родителями и т.д. [17].

В психологической литературе активно исследуются различные аспекты тревожности, включая ее проявления, причины возникновения и техники саморегуляции. Ученые изучают, как тревожность влияет на восприятие мира, способность принимать решения, мотивацию и др. [9; 13; 14]. Здесь важно

учитывать множество факторов, от генетических предрасположенностей до социокультурных влияний.

Еще в 1990-х годах определяли тревожность как основополагающая проблема современного общества или чувство настоящего социума. Но как отмечает А.М. Прихожан в отечественной психологии мало уделяли внимания данной проблеме, тогда как в западной науке количество публикуемых статей, связанных с тревожностью, значительно возрастало [13]. И.В. Старшинина в своем научном исследовании приходит к выводу, что тревожность – субъективное проявление неблагополучия личности [15, с. 182].

Состояние школьной тревожности – это постоянное ощущение внутреннего дискомфорта и перманентного напряжения, которое может менять свою интенсивность на протяжении длительного периода. Данное психическое состояние закрепляется в поведении подростка из-за многократного проживания определенных чувств, в случае данного закрепления состояние школьной тревожности перерастает в личностное качество подростка [12]. Тревожность обратно-пропорциональна успеваемости, т.е. высокая тревожность ведет за собой снижение успеваемости ученика, что также влияет на формирование учебной мотивации [3]. Остро школьная тревожность проявляется у учащихся выпускных классов (9, 11 класс).

Для подростка старших классов ожидание и подготовка к ОГЭ и ЕГЭ являются стрессовыми ситуациями [1]. Обучающиеся оказываются под большим давлением. Одно только ожидание вызывает у них чувство тревоги и неопределенности. Все, с чем они знакомы, начиная от успехов в учебе до выбора профессии, кажется напряженным и зависимым от результатов экзаменов.

Цель исследования – выявление взаимосвязи между учебной мотивацией и школьной тревожностью у учащихся подросткового возраста в период подготовки к государственным экзаменам.

В исследовании приняли участие 43 человека 9–11 классов в возрасте от 14 до 18 лет, из них доля мальчиков составила 46%, девочек – 54%.

В качестве психодиагностического инструментария выступили следующие методики.

1. «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (автор Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина).

2. «Тест школьной тревожности Филлипса» (автор Б.Н. Филлипс).

3. Опросник «Учебная мотивация» (автор Г.А. Карпова).

1. Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» предназначена для определения оценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) [2, с. 363].

2. Методика «Тест школьной тревожности Филлипса» применяется для определения уровня школьной тревожности и ее факторов [2, с. 323]. В ней выделены восемь факторов – показателей: переживания социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями, общая тревожность в школе.

3. Опросник «Учебная мотивация» Г.А. Карповой выявляет осознаваемые учащимися мотивы учебной деятельности [5]. Данная методика предназначена для выявления осознаваемых учащимися мотивов учебной деятельности. Чем выше показатель мотивации, тем выше учебная активность, а, следовательно, успешнее учеба учащегося.

Результаты и обсуждение.

Наглядно данные по шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера представлены на рисунке 1.

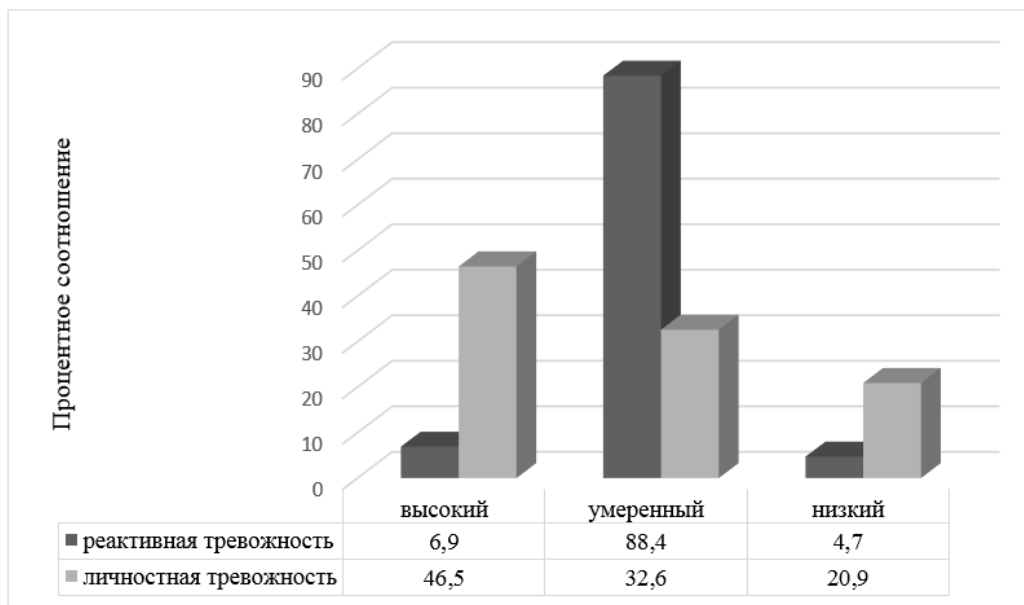


Рис. 1. Процентное соотношение уровней реактивной и личностной тревожности у подростков, %

Согласно результатам рисунка 1, 88,4% учащихся имеют умеренный уровень ситуативной тревожности. Это означает, что в стрессовых ситуациях, таких как экзамены, важные контрольные работы и ответственные мероприятия в образовательном учреждении, подростки проявляют эмоциональную реакцию, проявляющуюся в виде беспокойства, нервозности и напряжения. Низкий уровень ситуативной тревожности проявилось у 4,7% учащихся, т.е. чаще состояние подростков в стрессовых ситуациях характеризуется переживанием эмоций (беспокойство, напряженность и т. д.). Для 6,9% обучающихся характерен высокий уровень ситуативной тревожности. Можно рекомендовать сосредоточиться на глубоком понимании своей деятельности и конкретном планировании пошаговых задач.

У 46,5% подростков доминирует высокий уровень личностной тревожности. Они предрасположены к тревоге, большинство жизненных ситуаций воспринимают как угрожающие. Можно предположить, что эта предрасположенность может быть связана с постоянным стрессом в процессе учебы, приближающимися экзаменами, которые являются основой страхов, прессинга со стороны, напряженности. Было обнаружено, что низкий уровень личностной тревожности характерен для 20,9% респондентов. Это говорит о том,

что некоторые подростки имеют способность сохранять спокойствие и принимать большинство ситуаций без страха, беспокойства и тревоги.

Результаты по распределению уровней и тревожные факторы учащихся по методике «Тест школьной тревожности Филлипса» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни и тревожные факторы учащихся по методике
«Тест школьной тревожности Филлипса», %

Уровни школьной тревожности	Факторы школьной тревожности							
	Переживание социального стресса	Фрустрированные потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страх в отношениях с учителями	Общая тревожность в школе
Высокий	6,9	0	20,9	20,9	18,6	9,3	6,9	16,3
Повышенный	32,6	9,3	9,3	23,3	23,3	23,3	11,3	27,9
Низкий	60,5	90,7	69,8	55,8	58,1	67,4	81,5	55,8

Анализ полученных результатов по данной методике показывает, что по всем факторам школьной тревожности у учащихся доминирует низкий уровень:

– переживание социального стресса характерно для 60,5% подростков – легко вступают в социальные контакты, не испытывают трудности в общении со сверстниками;

– фрустрация потребности в достижении успеха (90,7%) – ученики, у которых проявляется благоприятный психический фон, имеют все необходимые условия для достижения высоких результатов и удовлетворения своих потребностей;

– страх самовыражения (69,8%) – подростки не испытывают негативных эмоциональных переживаний в ситуациях самораскрытия, демонстрации своих возможностей;

– страх ситуации проверки знаний (55,8%) – отсутствует негативное отношение в ситуациях проверки знаний;

– страх не соответствовать ожиданиям окружающих (58,1%) – большинство учащихся не зависят от мнения окружающих и не испытывают тревогу относительно выставляемых им оценок;

– низкая физиологическая сопротивляемость стрессу (67,4%) – у подростков повышена приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, уменьшена вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды;

– проблемы и страхи в отношениях с учителями (81,5%) – общий позитивный фон отношений со взрослыми в образовательном учреждении, а, следовательно, повышение успешности обучаемости.

Отметим, что у 55,8% подростков доминирует низкий уровень общей тревожности в школе. Обладают стабильным общим эмоциональным состоянием при различных формах включения их в жизнь школы и образовательный процесс.

Результаты опросника «Учебная мотивация» Г.А. Карповой представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни значимости осознаваемых мотивов у учащихся
по методике Г.А. Карповой «Учебная мотивация», %

Уровень	Мотивы учебной деятельности						
	Познавательная	Коммуникативные	Эмоциональные	Саморазвитие	Позиции школьника	Достижения	Внешние
Высокий	23,3	6,9	6,9	18,3	13,9	16,3	11,6
Средний	69,8	79,2	69,8	65,2	62,8	62,8	72,1
Низкий	6,9	13,9	23,3	16,5	23,3	20,9	16,3

Полученные результаты свидетельствуют о том, что по всем осознаваемым мотивам учащиеся имеют средний уровень значимости: познавательные – 69,8%,

коммуникативные – 79,2%, эмоциональные – 69,8%, саморазвития – 65,2%, позиция школьника – 62,8%, достижения – 62,8%, внешние (поощрения, наказания) – 72,1%.

Далее мы выявляли взаимосвязь между учебной мотивацией и школьной тревожностью у учащихся подросткового возраста в период подготовки к государственным экзаменам посредством корреляционного анализа коэффициент r -Спирмена.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 3.

Таблица 3

Выявленная связь между осознаваемыми учебными мотивами и факторами школьной тревожности при помощи коэффициента r -Спирмена

<i>Корреляционный анализ, r – Спирмена ($p < 0,05000$)</i>		
<i>Показатели</i>	<i>r – Спирмен</i>	<i>Уровень значимости</i>
Переживание социального стресса и эмоциональные Мотивы	-0,59	0,000031
Общая тревожность в школе и мотивы достижения	-0,49	0,000725
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу и мотивы достижения	-0,49	0,001093
Страх ситуации проверки знаний и мотивы достижения	-0,43	0,003615
Страх самовыражения и эмоциональные мотивы	-0,37	0,013732
Страх самовыражения и внешние мотивы	0,37	0,014501
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих и эмоциональные мотивы	-0,37	0,014651
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих и мотивы достижения	-0,36	0,016394

Полученные результаты указывают на наличие статистической значимой ($p < 0,05000$) связи между следующими показателями:

- переживание социального стресса и эмоциональные мотивы (обратная средняя связь $r = -0,59$). Увеличение фактора школьной тревожности «переживание социального стресса» ведет за собой уменьшение эмоциональных мотивов учащегося, риск становления эгоистических черт, но и наоборот увеличение эмоциональных мотивов приводит к уменьшению переживания социального стресса;

- общая тревожность в школе и мотивы достижения (обратная умеренная связь $r=-0,49$). Увеличение общей школьной тревожности приводит к уменьшению мотивов достижения учащегося. Преобладание неуверенности, безволия и потери удовольствия от процесса и результата создает неблагоприятные условия для успешного обучения. Также увеличение мотивов достижения может вести за собой уменьшение общей школьной тревожности;

- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу и мотивы достижения (обратная умеренная связь $r=-0,49$). Уменьшение мотивов достижения, потеря истинных ценностей и значимых потребностей учащегося возникает при увеличении фактора школьной тревожности «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу». Однако, если мотивы достижения усиливаются, то происходит снижение фактора низкой физиологической сопротивляемости стрессу, что позволяет адекватно реагировать на тревожные ситуации;

- страх ситуации проверки знаний и мотивы достижения (обратная умеренная связь $r=-0,43$). Увеличение фактора школьной тревожности «страх ситуации проверки знаний» может привести к сокращению мотивации учеников и формированию негативного отношения к возможным неудачам и потерям знаний. В свою очередь, такая ситуация может способствовать утрате истинных ценностей и значимых потребностей учащихся. Тем не менее, можно предположить и обратную связь: увеличение мотивации и стремления к достижениям может уменьшить страх ситуации проверки знаний, привести к отсутствию тревоги и способствовать позитивному отношению к ситуациям проверки знаний и достижений;

- страх самовыражения и эмоциональные мотивы (обратная умеренная связь $r=-0,37$). Увеличение фактора школьной тревожности «страх самовыражения» может привести к уменьшению эмоциональных мотивов учащегося, риск развития эгоистических черт;

- страх самовыражения и внешние мотивы (прямая умеренная связь $r=0,37$). Увеличение фактора школьной тревожности «страх самовыражения» приводит

к увеличению внешних мотивов учащегося, чем больше страх самораскрываться, тем больше зависимость от окружающих, удовлетворение потребностей других;

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих и эмоциональные мотивы (обратная умеренная связь $r=-0,37$). Увеличение фактора школьной тревожности «страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ведет к уменьшению эмоциональных мотивов. Другими словами, когда поднимается тревога относительно оценок, которые дает нам окружающая среда, это приводит к уменьшению нашей зависимости от одобрения окружающих. Возможно, и обратное проявление, т.е. увеличение эмоциональных мотивов может привести к уменьшению страха не соответствовать ожиданиям окружающих;

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих и мотивы достижения (обратная умеренная связь $r=-0,36$). Увеличение фактора школьной тревожности «страх не соответствовать ожиданиям окружающих», ведет за собой уменьшение мотивов достижения учащегося. Тревога по поводу постороннего оценивания приводит к неуверенности, безволию и потери ценностей. Однако наоборот, увеличение мотивов достижения приводит к уменьшению страха не соответствовать ожиданиям окружающих. Данный подход способствует ориентации не на оценку, а на результат.

Таким образом, исследование подтвердило важность проблемы учебной мотивации и школьной тревожности у учащихся подросткового возраста в период подготовки к государственным экзаменам. Были выявлены взаимосвязи между осознаваемыми учебными мотивами и факторами школьной тревожности.

Чтобы помочь учащимся справляться с тревожностью и повышать у них учебную мотивацию в период подготовки к государственным экзаменам, предлагаются некоторые рекомендации для учителей, тьюторов:

– важно создать стимулирующую, психологически благоприятную учебную среду, в которой ученики получают достаточное количество информации

о практической значимости предметов, подходящие задания и возможности профессионального роста;

– сознательное и систематическое занятие учебными материалами – это ключевой компонент, который позволяет закрепить полученные знания и сформировать навыки у учащихся;

– обучение учащихся навыкам самоорганизации (разработка оптимального расписания, включающего время на подготовку и отдых, постановка достигаемых целей, управление своими задачами) [10];

– научение техникам саморегуляции, самопомощи в стрессовых ситуациях;

– поддержка и понимание со стороны родителей и учителей.

Предлагаем техники и упражнения самопомощи при стрессах, тревоги, страхов.

Упражнение «Сундук радостных событий» (арт-терапия).

Оборудование: лист бумаги А4 или А3, краски, гуашь, вода, кисточки разных размеров.

Инструкция. Представьте, что перед вами сундук. У каждого он свой по размеру, форме, цвету. Необходимо в него положить события, вызывающие у вас радость. Изобразите свой сундук и наполните его. Время проведения упражнения – 50 минут. После окончания упражнения можно задать себе вопросы: какие чувства я испытывал(а), при выполнении этого упражнения? Что происходит со мной сейчас? Хотел(а) бы я внести изменения в свой рисунок? (если ответ «да», то необходимо дорисовать) [11].

Упражнение «Точки позитива». Это простой и эффективный способ снять эмоциональное напряжение в теле. Для этого нужно положить двумя пальцами на выступающие бугры между линией роста волос и бровями. Эти точки позитива можно выполнять как закрытыми глазами, так и оставить их открытыми. Перед тем, как убрать руки с точек позитива, необходимо сделать глубокий вдох. Длительность упражнения рекомендуется составлять от 1 до 3 минут. Таким образом, использование точек позитива позволяет снять

накопившееся эмоциональное напряжение и поможет поддерживать эмоциональное благополучие [11].

Упражнение «Планирование». В течение недели каждый день необходимо составлять список задач на следующий день. В конце дня в ежедневнике отметить достижения поставленных задач. Ниже прописать: какие задачи мне удалось завершить, а какие нет. Если в списке остаются невыполненные задачи, то отвечаем на два вопроса:

- 1) по каким, зависящим от меня, причинам эти задачи не были выполнены;
- 2) что я могу сделать, чтобы устранить эти препятствия?

Данный подход поможет структурировать свою деятельность, тем самым улучшить продуктивность и помогает достигать поставленных целей более эффективнее. Составление списка задач на следующий день позволит видеть полную картину своих обязанностей и правильно планировать время. Это упражнение позволяет стать более организованным, дисциплинированным [11].

Упражнение «Двойные рисунки». Развивает межполушарное взаимодействие и творческую направленность, способствует улучшению внимания, концентрации и мелкой моторики рук.

Инструкция. Необходимо взять по одному фломастеру или карандашу в каждую руку. Затем одновременно на листе бумаги начать рисовать два рисунка, буквы или цифры. Для достижения максимального эффекта рекомендуется одновременно рисовать, например, две разные геометрические фигуры [11].

Техника «Дедлайн». Необходимо четко ставить сроки выполнения или сдачи работы. Это позволяет более системно, регулярно и последовательно планировать свою деятельность [10].

Техника «Счетчик времени». Одним из главных преимуществ этой техники является предотвращение выгорания, тревожности, стресса, предупреждает переутомление. Постоянная разбивка рабочего (учебного) времени на небольшие отрезки, с последующими перерывами, позволяет регулярно отдыхать, расслабиться и восстановиться. Это помогает сохранить баланс между учебой и отдыхом.

Дыхательное упражнение «Четыре». Применяют для быстрого успокоения. Необходимо удобно сесть. Можно сидеть прямо либо прислонившись к стенке стула. Далее сделать вдох, при этом считая про себя до четырех. Вдох должен быть глубоким. Сделать короткую паузу, которая должна быть также равной четырем. В этот момент важно почувствовать, как организм успокаивается и напряжение снижается. Важно сосредоточиться на дыхании. А теперь медленно выдохнуть, также считая до четырех.

Список литературы

1. Батыршина А.Р. Динамика стресса учащихся в условиях подготовки и сдачи ОГЭ и ЕГЭ: постановка проблемы / А.Р. Батыршина, Т.М. Иванова // Гуманизация образования. – 2019. – №6. – С. 125–137. DOI 10.24411/1029-3388-2019-10074. EDN EGPMRI
2. Головей Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2001. – 688 с.
3. Дмитриева С.Н. Влияние тревожности на успеваемость подростков / С.Н. Дмитриева, Т.В. Евдокарлова, И.И. Попова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №12. – С. 104–106. EDN DZNQKD
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с. EDN RXZGQH
5. Карпова Г.А. Педагогическая диагностика учебной мотивации школьников / Г.А. Карпова. – Екатеринбург, 2008. – 40 с.
6. Карпова Е.В. Мотивация достижения в структуре мотивационного обеспечения учебной деятельности и методика ее диагностики / Е.В. Карпова // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – Т. II. №2. – С. 328–333. EDN PУBDCJ
7. Клепач Ю.В. Особенности мотивации учебной деятельности подростков / Ю.В. Клепач, Т.В. Рубцова // Ped. Rev. – 2019. – №6 (28). – С. 63–72. DOI 10.23951/2307-6127-2019-6-63-72. EDN ZKVECZ
8. Ковалевская А.В. Влияние учебной мотивации на успеваемость подростков / А.В. Ковалевская // Концепт. – 2015. – №S1 [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchebnoy-motivatsii-na-uspevaemost-podrostkov> (дата обращения: 22.01.2024).

9. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1969. – №1. – С. 130–137.

10. Набойченко Е.С. Психологические аспекты личностной самоорганизации студентов как залог успешного профессионального становления / Е.С. Набойченко, М.В. Носкова // Высшее образование первой четверти XXI века: региональные и глобальные тренды: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2022. – С. 474–482.

11. Носкова М.В. Программа тренинга развития психической устойчивости спортсменов / М.В. Носкова // Современные наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия Познание. – 2023. – №12. – С. 66–71 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nauteh-journal.ru/files/c2293fed-a267-4561-b8f5-92b7acbe49a8> (дата обращения: 22.01.2024).

12. Полунина Л.В. Психическое состояние школьной тревожности в подростковом возрасте / Л.В. Полунина // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2013. – №3. – С. 62–64. EDN RHUDJN

13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

14. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.

15. Старшина И.В. Феномен подростковой тревожности / И.В. Старшина // Преподаватель XXI век. – 2007. – №1. – С. 183–187. EDN LLSKQN

16. Ткаченко В.А. Структура учебной мотивации старшеклассников / В.А. Ткаченко, Л.М. Ткаченко // Вестник ЮУрГГПУ. – 2013. – №12–2. – С. 170–183. – EDN SGFIZH

17. Черкашина С.А. Психологические особенности «опасного» подросткового возраста / С.А. Черкашина // Репродуктивное здоровье детей и подростков. – 2015. – №6 (65). – С. 56–61. EDN VDKWVR

Носкова Марина Владимировна – канд. психол. наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, Екатеринбург, Россия.
