

Влияние тревожности на учебную деятельность подростков с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья

Харламова Наталья Михайловна

*Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Ступени»*

Педагог-психолог

Аннотация

В статье рассматривается влияние тревожности на учебную деятельность подростков с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. Определяются основные факторы, способствующие повышенному уровню тревожности, а также последствия этого состояния для учебного процесса и социальной адаптации. В статье представлены рекомендации по снижению тревожности и улучшению учебной активности данной категории обучающихся.

Ключевые слова: тревожность, подросток, инвалидность, ограниченные возможности здоровья, учебная деятельность.

The impact of anxiety on the academic activity of disabled and limited-health adolescents

Kharlamova Natalia Mikhailovna

S

Educational Psychologist

и

Abstract

This article examines the impact of anxiety on the learning activities of adolescents with disabilities and those with disabilities. The main factors contributing to an increased level of anxiety are determined, as well as the consequences of this condition for the educational process and social adaptation. The article presents recommendations for reducing anxiety and improving the learning activity of this category of students.

Keywords: anxiety, adolescent, disability, limited health opportunities, educational activities.

Подростки с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья представляют собой особую группу, сталкивающуюся с множеством трудностей в процессе обучения и социальной адаптации. Одним из наиболее значимых аспектов, влияющих на их учебную деятельность, является повышенный уровень тревожности. Тревожность может оказывать негативное влияние на мотивацию, успеваемость и общее эмоциональное состояние, что требует глубокого изучения и разработки эффективных методов поддержки.

Говоря о школьной тревожности, то исследования ученых, изучающих данную проблему, восходят к школе К. Левина о тревожности, которая связана с несогласованностью уровня самооценки и уровня притязаний. Такая несогласованность создает трудности при подборе деятельности, стратегий поведения, что провоцирует переживание внутреннего дискомфорта, напряженность и порождает тревогу [1].

Изучая школьную тревожность, Н.В. Литвиненко приходит к выводу, что «новые требования и новые задачи, которые ставит перед старшеклассником школа, превосходят его возможности, изменяя состояние эмоциональной сферы и вызывая неспецифическую стрессовую реакцию организма» [2].

Тревожность у подростков с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья может быть вызвана различными факторами, включая социальную изоляцию, низкую самооценку и страх перед неудачами.

В исследованиях Т.М. Масловой [3] определено, что высокий уровень тревожности может приводить к снижению учебной мотивации и избеганию сложных задач. Подростки с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, испытывающие тревожность, могут бояться не справиться с заданиями, что приводит к снижению их успеваемости и ухудшению эмоционального состояния.

Социальная изоляция и предвзятое отношение со стороны сверстников могут усугублять тревожность у подростков с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья. Исследования [4, 5] показывают, что такие подростки часто испытывают трудности в установлении и поддержании социальных контактов, что может приводить к низкой самооценке и повышенной тревожности. Это, в свою очередь, негативно сказывается на их учебной деятельности и социальной адаптации.

Для снижения тревожности у подростков с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья необходимо применять комплексные подходы, включая когнитивно-поведенческую терапию, методы релаксации и развитие социальных навыков. Когнитивно-поведенческая терапия помогает подросткам осознавать и изменять негативные мысли, способствующие тревожности, а техники релаксации могут помочь справляться с физическими симптомами стресса.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что тревожность оказывает значительное влияние на учебную деятельность подростков с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, что подчеркивает необходимость применения эффективных методов психологической поддержки. Понимание факторов, способствующих тревожности, и применение комплексных подходов к ее снижению, поможет способствовать улучшению учебной активности и социальной адаптации данной категории обучающихся.

Библиографический список

1. Кочубей Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника. М. : Знание, 1988.

80 с

2. Прихожан А.М. Анализ причин тревожности в общении со сверстниками у подростков : Автореф. дис. ... канд. психол. н. М., МГУ. 1977. 18 с.
3. Маслова Т. М., Покацкая А. В. Тревожность личности как фактор развития стрессоустойчивости //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. №. 2 (27). С. 352-354. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-lichnosti-kak-faktor-razvitiya-stressoustoychivosti> (дата обращения 10.04.2025).
4. Pekrun R. et al. Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research //Educational psychologist. 2002. Т. 37. №. 2. С. 91-105.
5. Панфилова Н. В. Влияние тревожности на учебную деятельность и социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья // Современные проблемы науки и образования. 2021.