

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И  
УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 541 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
социально-гуманитарного факультета  
Ворониной Елены Сергеевны

Научный руководитель

Доцент кафедры психологии,  
Кандидат психологических наук,

Доцент \_\_\_\_\_ П.В. Андреев

(подпись, дата)

Зав. кафедрой психологии

кандидат психологических наук,

доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2018**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время, когда идут масштабные изменения в обществе подросткам труднее адаптироваться в связи с несформировавшимся мировоззрением и подвижной системой ценностей. Согласно периодизации возрастов отечественных психологов (Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, и другие психологи), подростковый возраст (10-11 лет – 15 лет) считается самым сложным и критическим периодом в развитии личности человека. Данные трудности подросткового возраста можно объяснить тем, что подростки включаются в новый вид ведущей деятельности, такой, как интимно-личностное общение со сверстниками. А так же для подростков характерны такие новообразования, как чувство взрослости, развитие самосознания, формирование идеала личности, склонность к самоанализу, интерес к противоположному полу и половое созревание организма, повышенная возбудимость и частая смена настроения, развитие волевых качеств, потребность в самоутверждении и самосовершенствовании.

Современные взрослые (родители, педагоги и другие значимые взрослые), ввиду недостаточных знаний о возрастных нормах детей-подростков неправильно переживают кризис подросткового возраста. Т.е. разговаривают поучительным тоном, применяют силу, не считаются с его мнением, необоснованно критикуют. Соответственно у подростков возникает помимо недоверия к взрослым еще и тревожность, которые многие авторы определяют как индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, даже в низком пороге возникновения. Также данное состояние рассматривается как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов, личностное образование, либо оба компонента одновременно. Данное понятие впервые было введено в 1925 году З. Фрейдом. Проблема тревожности обсуждается отечественными и зарубежными психологами активно. С одной стороны ученые подчеркивают,

что адекватный уровень тревожности влияет на все сферы человека и приводит к формированию адаптационного ресурса зрелой личности. С другой стороны отмечается и негативное влияние тревожности вызывает трудности в межличностных отношениях, социально-психологической адаптации, формировании адекватного представления о себе и личностных качеств подросткового возраста (т.е. формирование адекватной самооценки, «Я»-концепции).

Стрессоустойчивость – совокупность качеств личности, позволяющих индивиду спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на окружающую среду, деятельность, а также вызывающих психические расстройства.

Формирование стрессоустойчивости связано с процессом социализации подростка, который в данном периоде активно развивается. В период взросления и активного развития личности подростка, он решает несколько задач развития: принятие себя, усвоение новых ролей, установление отношений со сверстниками обоих полов, формирование независимости от родителей и ближайшего окружения, подготовка к профессиональной деятельности, построение собственной системой ценностей и другие задачи. Основная проблема развития стрессоустойчивости подростков заключается в неспособности адекватно отражать переживаемую ситуацию и ему не хватает опыта для полного и всестороннего анализа переживаемой ситуации.

**Цель** – исследование взаимосвязи уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у подростков.

**Объект** – уровни проявления тревожности и развития стрессоустойчивости у подростков.

**Предмет** – взаимосвязь уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у подростков.

**Гипотезы** – предположим, что существует определенная взаимосвязь между уровнем проявления тревожности и уровнем развития стрессоустойчивости: высокий уровень проявления тревожности

обуславливается низким уровнем стрессоустойчивости; низкий уровень тревожности обуславливается высоким уровнем стрессоустойчивости;

### **Задачи:**

1. Проанализировать научную психологическую и педагогическую литературу по проблеме изучения тревожности и стрессоустойчивости у подростков;
2. Изучить психологические особенности, способствующие проявлению тревожности и развитию стрессоустойчивости детей подросткового возраста, учащихся в 7-9 классах;
3. Выявить взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости у подростков;
4. Сравнить показатели уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста;
5. Разработать программу коррекции тревожности и развития стрессоустойчивости.

**Теоретико-методологические обоснования:** психоаналитический подход к понятию «тревожность» З. Фрейда и А. Фрейд; исследования на выявление факторов и причин тревожности Е. Ю. Брель; теория тревожности А. М. Прихожан; возрастные периодизации Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина; понятие «чувства неполноценности» Л.С. Выготского; культурно-историческая концепция Л.С. Выготского; понятие «явления тревожного ряда» Ф. Б. Березина; теория внутреннего конфликта личности В.Н. Мясищева; психологическая концепция стресса Р. Лазаруса; когнитивная теория стресса Р. Лазаруса; теория стресса Г. Селье; теория взаимосвязи понятий «стресс» и «физическое напряжение» У. Кэннона; исследования копинг-стратегий (Р. Лазаруса, Р. Мооса, А. Биллингса, Р. Кэслера, Р. Льюиса, С. Фолкмана, Фрайденберга, П. Тойтса и других исследователей зарубежной психологии); исследования психологического и психопатологических аспектов биологического стресса Дж. Мейсона; транзактная модель стресса Т. Кокса и Дж. Макэя; исследования зависимости

степени выраженности тревожности и меры подверженности стрессу (А.А. Баранов, В.Э. Мильман, Л.М. Митина); исследование взаимосвязи тревожности и эффективности деятельности И.М. Фейнгерберга; исследование взаимосвязи высокой обусловленности эмоциональности от индивидуальной составляющей индивидуальности человека С.Л. Рубинштейна; общая теория тревоги функционального подхода В.М. Астапова.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа литературных источников (психологическая литература, статьи и т.д.);
2. Методы психологической диагностики: шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина; тест на самооценку стрессоустойчивости Н.В. Киршева – Н.В. Рябчикова;
3. Методы математической статистики. (Н-критерий Крускалла-Уоллиса, U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

**Экспериментальная база исследования** – девочки и мальчики 7-9 классов МОУ СОШ № 5 г. Балашова в возрасте 12-15 лет в количестве 53 человека.

**Теоретическая значимость** заключается в анализе теоретических подходов к проблеме проявления тревожности и развития стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

**Практическая значимость** заключается в разработке программы коррекции высокого уровня тревожности и развития уровня стрессоустойчивости у подростков. Данная программа может использоваться в практике школьного образования.

**Структура работы:** введение, 2 главы, заключение, список использованных источников, приложений.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В **первой главе** нашего исследования были раскрыты определения понятий «тревожность» и «стрессоустойчивость», а так же описывалась их

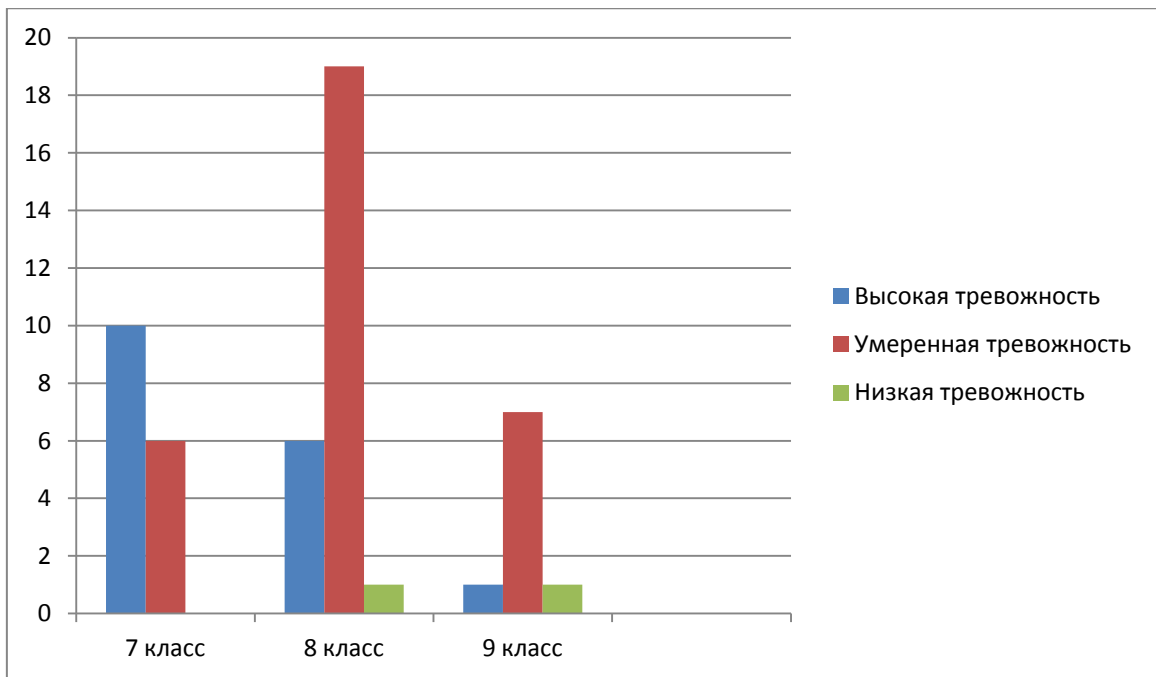
взаимосвязь не только между собой, но и такими компонентами личности человека, как когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Тревожность человека изучается многими представителями как отечественной, так и зарубежной психологии. Применялись разные подходы к понятию «тревожность». Наиболее распространенным подходом, с которым изучалась тревожность в подростковом возрасте, был психоаналитический подход (З. Фрейд, А. Фрейд, Ч.Д. Спилбергер и другие ученые).

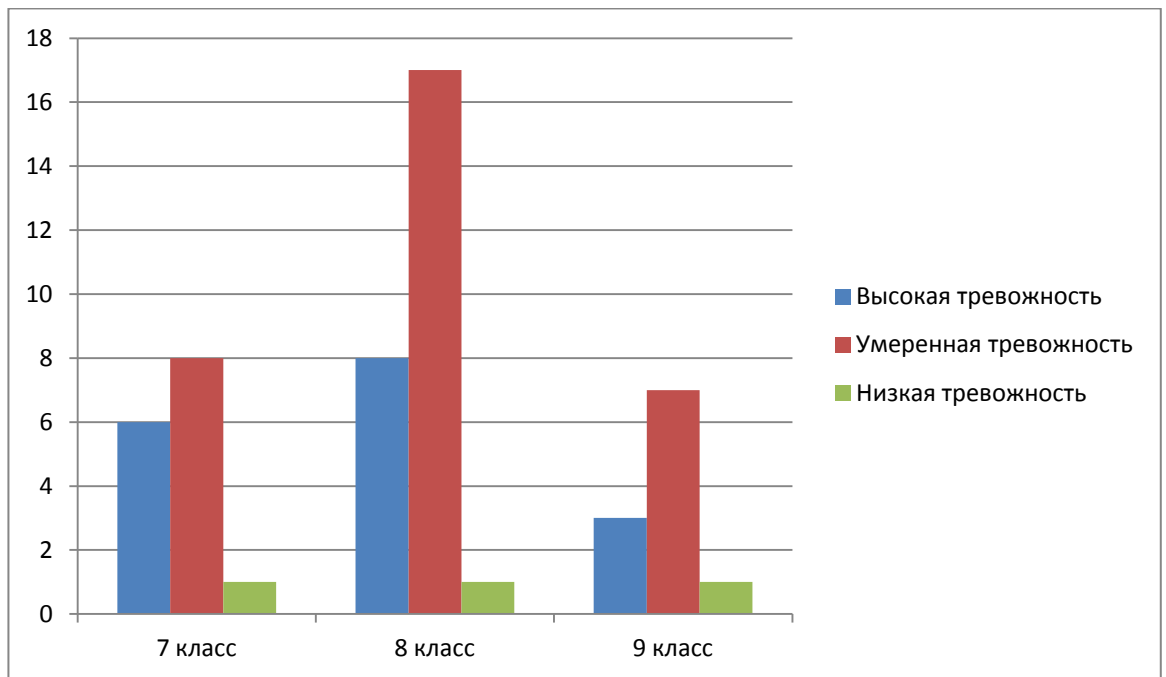
Было так же дано определение понятия «стрессоустойчивости», которые многие ученые понимают, как совокупность качеств личности, позволяющие человеку переживать стрессовые ситуации без вредных всплесков эмоций, которые влияют как на деятельность человека, так и на его окружение. Зарубежными учеными было описано понятие «копинг-стратегии», которое авторы определяли как поведение человека в стрессовых ситуациях (Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан и другие ученые).

Так же была исследована взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости не только между собой, но с другими компонентами личности человека: эмоциональный, когнитивный и поведенческий.

Во **второй главе** нашего исследования была рассмотрена взаимосвязь уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у детей подросткового возраста. На первом этапе исследования была проведена диагностика тревожности с помощью методики «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, которая предназначена для выявления уровней ситуативной и личностной тревожности. Так же на первом этапе была проведена диагностика стрессоустойчивости с помощью методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости» Н.В. Киршева и Н.В. Рябчикова, которая предназначена для выявления уровня стрессоустойчивости у детей подросткового возраста. Графическое представление данных позволяет сделать выводы о том, какие уровни тревожности и стрессоустойчивости преобладают у детей подростков.



**Рисунок 1. Результаты методики «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина по шкале «ситуативная тревожность» учеников 7-9 классов.**



**Рисунок 2 – Результаты методики «Шкала тревожности» Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина по шкале «личностная тревожность» учеников 7-9 классов.**

По результатам исследования тревожности с помощью данной методики могу сделать вывод о том, что у учеников 7 «Б» класса выявлен высокий уровень ситуативной тревожности. Это говорит о том, что склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием

тревожности и дает основание предполагать у них появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки их компетенции и престижа. Также выявлен умеренный уровень личностной тревожности.

По результатам данной методики у большинства учеников 8 и 9 «Б» классов выявлен умеренный уровень тревожности.

### **Тест на самооценку стрессоустойчивости личности Киршева-Рябчикова**

Данный тест, проведенный среди детей подросткового возраста в 7-9 классах, показал следующие результаты:

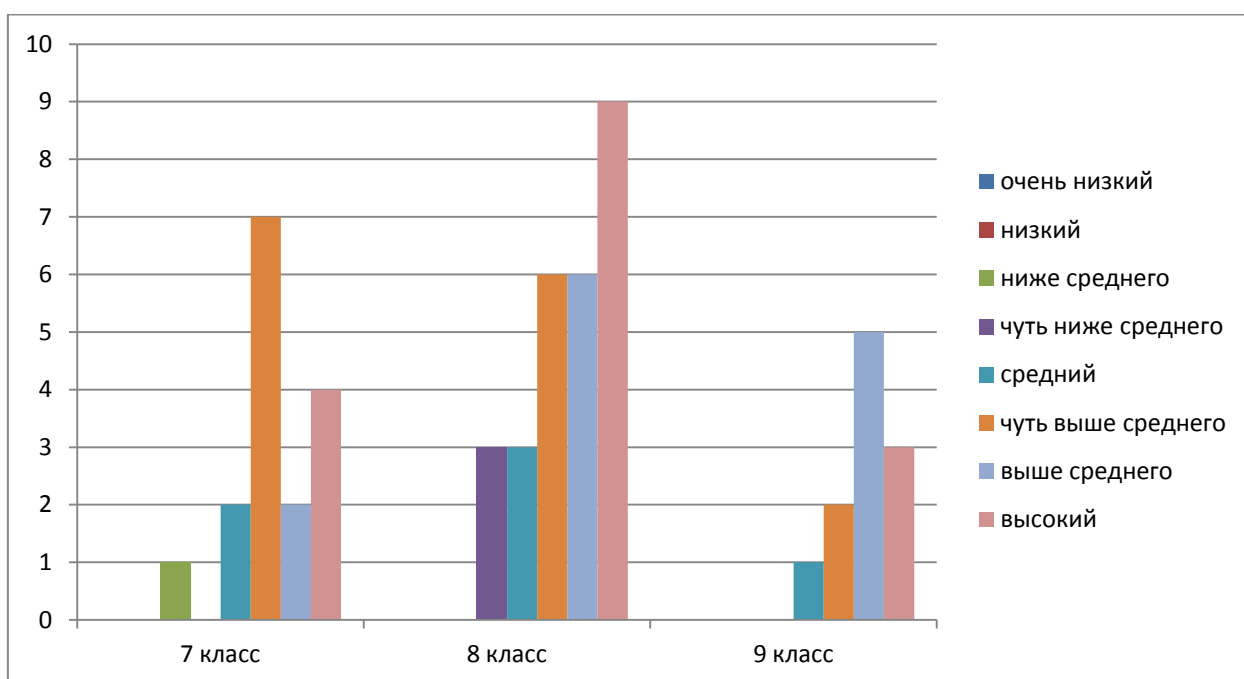


Рисунок 3. Результаты методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Киршева-Рябчикова учеников 7-9 классов.

По результатам исследования стрессоустойчивости с помощью данной методики могу сделать вывод о том, что у учеников 7 «Б» и 9 «Б» классов выявлен средний уровень стрессоустойчивости.

По результатам данной методики можно сделать вывод о том, что у учеников 8 класса выявлен высокий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что ученики могут владеть своим эмоциональным состоянием и ослабить влияние стрессовой ситуации.



На втором этапе исследования была проведена математическая обработка результатов. Для выявления взаимосвязи уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у подростков был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Исследована взаимосвязь общих результатов стрессоустойчивости и тревожности.

1. Чем высокой стрессоустойчивостью обладают подростки, учащиеся в 7-9 классах, тем ниже у них проявляется тревожность. Результатов по данной взаимосвязи выявить не удалось.
2. Чем низкой стрессоустойчивостью обладают подростки, учащиеся в 7-9 классах, тем выше у них проявляется тревожность. Результатов по данной взаимосвязи выявить не удалось.
3. С понижением уровня стрессоустойчивости (средний уровень) у подростков, учащихся в 7 классе повышается личностная тревожность ( $R_s = 0,579$  при  $p = 0,01$ ).
4. С понижением уровня стрессоустойчивости (средний уровень) у подростков, учащихся в 7 классе повышается ситуативная тревожность ( $R_s = 0,415$  при  $p = 0,05$ ).
5. С повышением уровня стрессоустойчивости (средний уровень) у подростков, учащихся в 8 классе понижается личностная тревожность ( $R_s = 0,053$  при  $p = 0,05$ ).
6. С повышением уровня стрессоустойчивости (средний уровень) у подростков, учащихся в 8 классе понижается ситуативная тревожность ( $R_s = 0,495$  при  $p = 0,01$ ).
7. С повышением уровня стрессоустойчивости (средний уровень) у подростков, учащихся в 9 классе понижается ситуативная тревожность ( $R_s = 0,007$  при  $p = 0,01$ ).

8. С повышением уровня стрессоустойчивости (средний уровень) у подростков, учащихся в 9 классе понижается личностная тревожность ( $R_s = 0,082$  при  $p = 0,01$ ).

Для сравнительного анализа выраженности показателей тревожности и стрессоустойчивости у мальчиков и девочек, обучающихся в 7-9 классах, был применен U-критерий Манна-Уитни. Результаты представлены ниже:

1. Сравнение мальчиков и девочек, учащихся в 7 классе по показателю среднего уровня стрессоустойчивости показало, что средним уровнем стрессоустойчивости обладают как мальчики, так и девочки (15 при  $p = 0,05$ ).
2. Сравнение мальчиков и девочек, учащихся в 8 классе по показателю уровня стрессоустойчивости показало, что мальчики более стрессоустойчивы к стрессовым ситуациям, чем девочки (23 при  $p = 0,01$ ).
3. Сравнение мальчиков и девочек, учащихся в 9 классе по показателю среднего уровня стрессоустойчивости показало, что средним уровнем стрессоустойчивости обладают как мальчики, так и девочки (5 при  $p = 0,05$ ).
4. По степени выраженности показателя «ситуативная тревожность» выяснилось, что у девочек 7 класса более выражена ситуативная тревожность, чем у мальчиков (3 при  $p = 0,01$ ).
5. По степени выраженности показателя «личностная тревожность» выяснилось, что у девочек 7 класса более выражена личностная тревожность, чем у мальчиков (2 при  $p = 0,01$ ).
6. По степени выраженности показателя «ситуативная тревожность» выяснилось, что у девочек 8 класса более выражена ситуативная тревожность, чем у мальчиков (5 при  $p = 0,01$ ).
7. По степени выраженности показателя «личностная тревожность» выяснилось, что у девочек 8 класса более выражена личностная тревожность, чем у мальчиков (11 при  $p = 0,01$ ).

8. По степени выраженности показателя «ситуативная тревожность» выяснилось, что мальчики и девочки обладают умеренным уровнем ситуативной тревожности (2 при  $p = 0.05$ ).
9. По степени выраженности показателя «личностная тревожность» выяснилось, что мальчики и девочки обладают умеренным уровнем личностной тревожности (1 при  $p = 0.05$ ).

Для оценки динамики различий одновременно между тремя группами детей 7-9 классов по показателям уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у подростков был использован критерий Крускалла-Уоллиса.

1. Между тремя группами подростков, учащихся в 7-9 классах были выявлены случайные различия в показателях тревожности и стрессоустойчивости.

На третьем этапе нашего исследования по результатам диагностики тревожности и стрессоустойчивости подростков была разработана программа, целями которой являются коррекция тревожности и развитие стрессоустойчивости. Она состоит из 19 занятий. В данной программе принимают участие подростки, обучающиеся в 7-9 классах в возрасте 13-15 лет.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное мной теоретическое исследование по проблеме тревожности и стрессоустойчивости у подростков показало, что данная проблема остается актуальной в настоящее время.

По результатам исследования тревожности с помощью методики «Шкала тревожности» Спилбергера-Ханина могу сделать вывод о том, что у учеников 7 «Б» класса выявлен высокий уровень ситуативной тревожности. Это говорит о том, что склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности и дает основание предполагать у них появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно

когда они касаются оценки их компетенции и престижа. Также выявлен умеренный уровень личностной тревожности. У остальных учеников 8 и 9 классов был выявлен умеренный уровень ситуативной и личностной тревожности.

По результатам методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости» можно сделать вывод о том, что у учеников 8 класса выявлен высокий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что ученики могут владеть своим эмоциональным состоянием и ослабить влияние стрессовой ситуации. У остальных учеников 7 и 9 классов по результатам данной методики был выявлен средний уровень стрессоустойчивости.

По результатам диагностики был разработан проект коррекционно-развивающей программы, целью которого является создание условий для снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости. Так же на данном этапе были выработаны рекомендации родителям и педагогам для снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости подростков.

В результате проведения исследования наша гипотеза о том, что существует взаимосвязь уровня проявления тревожности и уровня развития стрессоустойчивости у детей-подростков подтвердилась частично, гипотеза о том, что в группах детей существуют различия в показателях тревожности и стрессоустойчивости подтвердилась.