

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

студентки 5 курса 56 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиль «Практическая психология образования»,
факультета естественно – научного и педагогического образования
Бородиной Евгении Владимировны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат социологических наук,
доцент _____ Н.Е.Шустова
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____ О.В.Карина
(подпись, дата)

Балашов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Подростковый период является очень важным этапом в становлении личности. В это время происходит социально - психологическая адаптация, выработка стратегий поведения в обществе. В современном мире подростку необходимо уметь быстро адаптироваться в социуме, что бы эффективно в нем взаимодействовать и достигать поставленных целей. Важно, чтобы процесс социально-психологической адаптации происходил без вреда для физического и психического здоровья подростка.

Тревожность подростков является одной из наиболее актуальных проблем. Тревога, испытываемая в подростковом возрасте, может перерасти в личностную особенность – тревожность. В будущем, она может привести к негативным последствиям: психосоматическим расстройствам, снижению работоспособности и продуктивной деятельности.

Необходимо отметить что, тревожность приводит к нарушениям социально-психологической адаптации и затруднениям развития взаимоотношений в социуме. Проблема взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности является актуальной у подростков.

Цель исследования: изучить взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация и тревожность в подростковом возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования: предположим, что существует взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте.

Для достижения цели и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературных источников по изучаемой проблеме.
2. Изучить особенности социально-психологической адаптации в подростковом возрасте.
3. Описать особенности проявления тревожности в подростковом возрасте.
4. Изучить и проанализировать взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте.
5. Подобрать методики и провести исследование.
6. Обработать полученные экспериментальные данные с помощью метода математической статистики.
7. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы.

Теоретико-методологическая основа исследования: основу исследования составили труды в области социально-психологической адаптации: А.Маслоу, К. Роджерса, Р. Даймонда, Ф.Б. Березина, Г.М.Андреевой, А.А. Налчаджян, Ф.В. Бассина, А.В. Петровского; научные работы в области тревожности: З. Фрейда, К. Хорни, К. Роджерса, Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина, А.М. Прихожан, Л.И. Божович, Л.В. Макшанцева, А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Р.В. Овчарова, С. Панченко; а так же труды ученых, занимавшихся изучением особенностей подросткового возраста: Л.И. Божович, И.В. Дубравиной, Е.Е. Даниловой, Ф. Райса, В.М. Астапова.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ и обобщение научных источников по проблеме исследования.
2. Психодиагностические методы сбора эмпирических данных:
 - 1) Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

2) Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.

3) Методика диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

3. Методы математико-статистической обработки данных: метод качественного описания, метод математико-статистического анализа, корреляционный анализ (метод ранговой корреляции Спирмена).

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось в МБОУ «СОШ №1 им. Героя Советского Союза П.И.Чиркина г. Калининска Саратовской области». Исследованием было охвачено 30 учащихся 7-х классов, в возрасте 13-14 лет.

Теоретическая и практическая значимость исследования: заключается в возможности использования диагностического материала для дальнейших исследований взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте. Позволит провести анализ и обобщение теоретического материала по данной проблеме. Кроме того, результаты исследования помогут выявить особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации и ситуативной, личностной и школьной тревожности у подростков.

Структура и объем работы: работа состоит из введения, двух глав: теоретического и эмпирического исследований, заключения, списка использованных источников, таблиц, рисунков, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования представлен теоретический анализ проблемы социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте. Рассматриваются общие положения, характеризующие проблему социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте.

Механизм социально-психологической адаптации сложился в процессе продолжительных эволюционных изменений, который дает возможность организму существовать в постоянно изменяющихся условиях окружающей среды. Благодаря процессу социально-психологической адаптации, в результате взаимодействия живых организмов с окружающим миром, удается достичь сохранения постоянства внутренней среды. Поддержание стабильности и сбалансированности системы «организм-среда» достигается благодаря процессам социально-психологической адаптации. Этот процесс существует в постоянном динамическом и статистическом равновесии.

Тревожность - это индивидуальная особенность личности, которая представляет собой повышенное эмоциональное состояние тревоги у подростков. Тревожность рассматривается как личностная особенность подростка или как свойство темперамента, проявляющаяся в слабости нервных и психических процессов. Школьная тревожность в подростковом возрасте может стать личностной особенностью подростка. Высокий уровень школьной тревожности наблюдается у подростков, когда они испытывают постоянное чувство недовольства со стороны родителей и педагогов, касающееся учебной деятельности. У подростков повышенный уровень школьной тревожности возникает, вследствие отсутствия поддержки со стороны родителей и учителей.

Главным содержанием подросткового возраста, является переход от детства к взрослости. В это время начинают активно формироваться психологические новообразования, которые в последующем будут предопределять главные личностные особенности подростка. Социальная

зрелость наиболее ярко проявляется в подростковом возрасте. Если проследить за поведением младших подростков, то можно отметить, что для них характерно повышение негативных проявлений: упрямство, непослушание, раздражительность, драчливость, неуравновешенность. В старшем подростковом возрасте ситуация начинает стабилизироваться, подростки становятся более уравновешенными, выносливыми и организованными.

Во второй главе исследования была выявлена и проанализирована взаимосвязь социально – психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте.

Для подтверждения сформулированной гипотезы, воспользовалась следующими психодиагностическими методиками:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.
2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.
3. Методика диагностики уровня ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Практическая часть исследования проводилась в октябре 2018 г. на базе МБОУ «СОШ №1 им. Героя Советского Союза П.И.Чиркина г. Калининска Саратовской области». Исследованием было охвачено 30 учащихся 7-х классов, в возрасте 13-14 лет.

Для определения уровня социально-психологической адаптации в подростковом возрасте, использовалась «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерса, Р. Даймонда. Результаты представлены на рисунке 1.

Уровни социально-психологической адаптации подростков

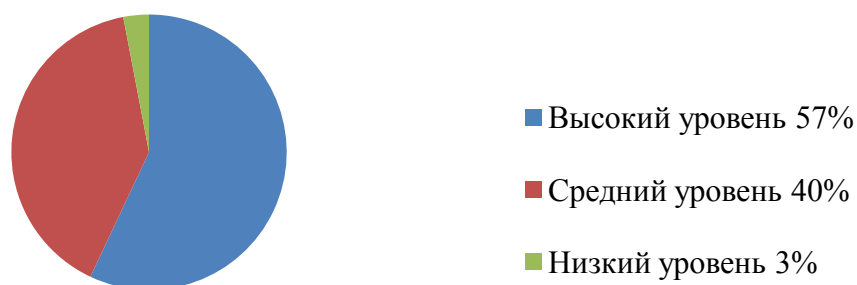


Рисунок 1 - Уровни социально-психологической адаптации подростков

В результате проведенной методики было выявлено, что высокий - 57% и средний – 40% уровни социально-психологической адаптации преобладают у подростков.

В ходе исследования, были получены данные о выраженности каждого интегрального показателя уровня социально-психологической адаптации у подростков по методике К. Роджерса и Р. Даймонда. Результаты диагностики представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Выраженность интегральных показателей социально-психологической адаптации у подростков

№ п/п	Интегральные показатели (шкалы)	Уровни выраженности интегральных показателей социально-психологической адаптации у подростков(%)		
		Низкий	Средний	Высокий
1	«Адаптация»	3 %	77 %	20 %
2	«Приятие других»	7 %	63 %	30 %
3	«Интернальность»	10 %	80 %	10 %
4	«Самовосприятие»	3 %	70 %	27 %
5	«Эмоциональная комфортность»	13 %	70 %	17 %
6	«Стремление к доминированию»	27 %	63 %	10 %
7	«Эскапизм»	17 %	60 %	23 %

На основании полученных данных было выявлено, что у испытуемых практически не встречаются высокий и низкий уровни выраженности интегральных показателей социально-психологической адаптации. Это позволяет исключить серьезные отклонения от средних показателей. Причем, важно отметить, что средний уровень социально-психологической адаптации

подростков прослеживается по следующим показателям: «Адаптация» - 77 %, «Приятие других» – 63 %, «Интернальность» – 80 %, «Самовосприятие» – 70%, «Эмоциональная комфортность» – 70%, «Стремление к доминированию» – 63 % , «Эскапизм» – 60 % .

Проявление школьной тревожности у подростков изучалось с помощью методики определения уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса. Результаты данной диагностики приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Проявления школьной тревожности у подростков

Факторы тревожности	Уровни тревожности в %		
	Низкий	Средний	Высокий
Общая тревожность в школе	40 %	53 %	7 %
Переживание социального стресса	60 %	33 %	7 %
Фрустрация потребности в достижении успеха	70%	27 %	3 %
Страх самовыражения	60 %	27 %	13 %
Страх ситуации проверки знаний	50 %	30 %	20 %
Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	47 %	40 %	13 %
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	50 %	27 %	23 %
Проблемы и страхи в отношениях с учителями	50 %	30 %	20 %

Таким образом, средний уровень общей тревожности в школе и низкий уровень фрустрации потребности в достижении успеха прослеживаются у половины обследуемых испытуемых подростков.

Для определения уровня ситуативной и личностной тревожности у подростков, использовался опросник «Шкала оценки уровня ситуативной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

В результате анализа выявлено, что общий итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Так же следует проследить закономерность: чем выше итоговый показатель, тем выше уровень ситуативной или личностной тревожности. Результаты личностной тревожности представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Уровни личностной тревожности у учащихся

Результаты ситуативной тревожности учащихся представлены на рисунке 3.



Рисунок 3 - Уровни ситуативной тревожности у учащихся

При интерпретации результатов использовались следующие оценки тревожности: низкая - 0- 40 баллов; средняя - 41 - 67 балла; высокая - 67 и более.

В результате проведенного исследования можно проследить средний и низкий уровни ситуативной и личностной тревожности у обследуемых подростков. Это свидетельствует о том, что переживания подростков по значимым и не значимым поводам протекают в пределах возрастной нормы.

В результате проведенных методик было выявлено, что существует взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности (ситуативной, личностной и школьной) в подростковом возрасте.

Определить взаимосвязь между параметрами личностной, ситуативной, школьной тревожности и показателями социально-психологической адаптации: «Адаптация», «Приятие других», «Интернальность», «Самовосприятие», «Эмоциональная комфортность»,

«Стремление к доминированию», «Эскапизм», помог метод ранговой корреляции Спирмена:

1. Чем выше уровень личностной тревожности ($r_s = - 0,692$, при $p \leq 0,01$) и ситуативной тревожности ($r_s = - 0,483$, при $p \leq 0,01$), тем ниже уровень адаптированности подростка к школе и окружающему его миру. Видимо, чрезмерное беспокойство подростка, возникающее в различных жизненных ситуациях, не позволяет ему конструктивно и оперативно принимать правильные решения, усложняет процесс приспособляемости, усиливает чувство дискомфорта. Все это негативно отражается на адаптационном процессе.
2. С повышением уровня ситуативной тревожности ($r_s = - 0,389$, при $p \leq 0,05$) и школьной тревожности ($r_s = - 0,462$, при $p \leq 0,01$) у подростка снижается потребность в общении и взаимодействии с окружающими. Вероятнее всего, это может быть связано с тем, что испытывая неуверенность в себе и в своих силах, не находя поддержки со стороны родителей, педагогов и одноклассников, подросток становится необщительным, чувствует себя одиноким, незащищенным в школьном коллективе и в обществе в целом.
3. Чем больше выражен уровень личностной тревожности ($r_s = - 0,651$, при $p \leq 0,01$) и ситуативной тревожности ($r_s = - 0,432$, при $p \leq 0,05$), тем менее выражена способность к интернальности. Получается, склонность подростков перекладывать ответственность за события, происходящие в его жизни, на окружающих людей сопряжена с меньшими переживаниями.
4. Чем выше уровень личностной тревожности ($r_s = - 0,351$, при $p \leq 0,05$) и школьной тревожности ($r_s = - 0,319$, при $p \leq 0,05$), тем ниже уровень эмоционального комфорта. Видимо, подобная взаимосвязь объясняется, тем, что высокая тревожность подростка и возникшее состояние подавленности усложняет развитие способности в

достижении успехов и высоких результатов, а также, снижает стремление улучшить свой психо-эмоциональный фон.

5. Чем чаще констатируется проявление ситуативной тревожности ($r_s = -0,488$, при $p \leq 0,01$), тем менее выражено у подростков стремление к доминированию. Вероятнее всего, это может быть объяснено, тем, что подросток, сталкиваясь с различного рода проблемами в своей жизни, испытывает чувство неуверенности в себе, не стремится к лидерству, как следствие, не проявляет никакой инициативы.
6. Чем выше уровень личностной тревожности ($r_s = 0,578$, при $p \leq 0,01$), тем активнее у подростков стремление уйти от действительности к иллюзии. Скорее всего, подобная взаимосвязь может быть объяснена индивидуальными особенностями подростков, а именно для тревожной личности свойственно в стрессовой ситуации, по крайней мере, на какое-то время, стремиться избавиться от беспокоящего фактора посредством ухода от проблем.
7. Чем выше уровень ситуативной тревожности ($r_s = 0,525$, при $p \leq 0,01$) и школьной тревожности ($r_s = 0,545$, при $p \leq 0,01$), тем выше страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Можно предположить, что реальность оценок даваемых окружающими и ожидание негативных оценок приводит к не стабильности психо-эмоционального состояния в подростковом возрасте.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что у подростков при повышении уровня личностной, ситуативной и школьной тревожности наблюдается снижение показателей социально-психологической адаптации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для подростков характерна дезадаптация, которая проявляется в невротических отклонениях, дисгармонии в принятии решений, являющихся результатом постоянных неуспешных попыток реализовать свои цели. Также подросткам свойственно неприятие других, это выражается в снижении потребности в общении и взаимодействии с окружающими, так как начинает прослеживаться лживость в отношениях. Следует отметить, что для подростков свойственно приписывание причины происходящего, внешним факторам (окружающей среде, судьбе, случаю), что свидетельствует о наличии у подростка экстернального (внешнего) контроля. В поведении будет наблюдаться повышенный уровень ведомости, иными словами, стремление подчиняться кому-либо.

На основании проведенных методик было выяснено, что при повышении уровня личностной, ситуативной и школьной тревожности у подростков снижается показатель эмоционального комфорта. Возникает неопределенность в эмоциональных отношениях (неуверенность, подавленность, вялость) к окружающей социальной действительности.

Можно сделать вывод, о том, что существует взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности в подростковом возрасте. Полученные результаты свидетельствуют о том, что гипотеза, сформулированная выше, полностью подтвердилась. Действительно, с повышением личностной, ситуативной и школьной тревожности подростков понижается социально-психологическая адаптация. Чем эффективнее процесс социально-психологической адаптации, тем позитивнее подросток относится к себе, у него повышается уровень эмоционального комфорта, способность к доминированию.