

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

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.02—«Психолого-педагогическое образование»,  
профиля подготовки «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Болотниковой Юлии Александровны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

Е.В. Пятницкая

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

О.В. Карина

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема сохранения психического здоровья детей школьного возраста продолжает оставаться одной из самых актуальных как для науки, так и общества в целом. Данная тенденция во многом объясняется интенсивностью переживаемых школьниками эмоциональных стрессов, связанных с процессом обучения, подготовкой к экзаменам, а также ростом количества детей, нуждающихся в особом подходе к их психолого-педагогическому сопровождению, все это негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

Интенсивные тревожные состояния деструктивно влияют на процесс школьной адаптации, что ведет к снижению успеваемости и уровня самооценки ребенка, повышает его фрустрированность, создает предпосылки для формирования девиантного поведения и т.д. (А.А. Абашкина, Н.П. Кондратьева, С.Н. Троценко, О.В. Фролова, А.А. Яковлева и др.).

Стрессоустойчивость подростков, являясь характеристикой психического здоровья, считается одним из самых важных компонентов, необходимых для адаптации в сложных социальных условиях современного общества. Подростковый возраст является трудным периодом, сопровождающимся частыми стрессами, напряжением, фрустрацией, что требует специальных психолого-педагогических средств по формированию адекватного уровня стрессоустойчивости подростков.

Все вышеприведенное позволяет констатировать социальную значимость и необходимость системных психологических исследований тревожности и стрессоустойчивости современных подростков, что и обусловило выбор темы исследования.

Проблемой особенностей проявления школьной тревожности в подростковый период занимались многие ученые. Можно отметить исследования, посвященные изучению проблем школьной тревожности А.И. Захарова, А.М. Прихожан, А.В. Петровского, В.В. Давыдова, Е.Г. Силяевой и др.

Исследованием стрессоустойчивости занимались такие зарубежные ученые, как Р. Лазарус, Г. Селье и др. Стрессоустойчивость рассматривалась ими как «адаптационная энергия», которая осуществляется на третьей стадии в теории о стрессе Г. Селье. В отечественной психологии данную проблему исследовали: Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Н.И. Вебер, Р.М. Грановская, И.А. Джидарян, О.А. Карабанова, Т.Л. Крюкова, Л.А. Китаев-Смык, А.Е. Личко, О.В. Лозгачева, А.Б. Леонова, В.В. Собольников и др.

**Цель исследования** заключается в установлении характера связи между школьной тревожностью и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

**Объект исследования:** особенности возникновения и проявления школьной тревожности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

**Предмет исследования:** взаимосвязь школьной тревожности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

**Гипотеза:** предположим, что существует взаимосвязь между школьной тревожностью и стрессоустойчивостью в подростковом возрасте.

Достижение обозначенной цели происходило путем решения ряда **задач:**

- раскрыть психологические особенности подросткового возраста;
- выделить основные подходы к исследованию тревожности в отечественной и зарубежной психологии;
- проанализировать специфику стрессоустойчивости в подростковом возрасте;
- подобрать диагностические методики для исследования школьной тревожности и стрессоустойчивости подростков;
- исследовать взаимосвязь школьной тревожности и самооценки в подростковом возрасте;
- предложить программу социально-педагогической помощи лицам подросткового возраста с повышенной тревожностью для повышения стрессоустойчивости .

**Методологическая база:**

- культурно-историческая концепция развития психики человека А.С. Выготского, в которой отмечается, что человек обладает сознанием - высшей психической функцией.

– теории психологических особенностей подросткового возраста, как важного и сложного этапа развития и становления личности, в частности как завершающего периода первичной социализации (Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М. Кае, А. Фрейд, Н. Волков и др.);

– положения о тревожности, как эмоционального состояния, возникающее в рамках стрессовых ситуаций и как свойство и состояние личности (В.М. Астапов, А. Кувалдина, В.В. Неволина, И.В. Старшина).

**Основными методами** являются общенаучные методы познания - системный анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, эмпирические методы, метод обобщения и интерпретации полученных данных, а так же метод математической статистики.

**Методики исследования:**

- методика «Диагностика уровня школьной тревожности» Филлипса,
- тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова),
- Проективная методика «Человек под дождем».

**Экспериментальная база исследования:** Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №7 г.Балашов. В исследовании участвовало 24 учащихся 9 класса.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в обобщении и систематизации теоретического материала по проблеме исследования.

**Практическая значимость исследования.** Практическая значимость работы заключается в том, что данные полученные в исследовании могут быть использованы психологами в образовательных учреждениях при работе с учащимися подросткового возраста.

**Структура работы** состоит из: введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

**В 1 главе «Теоретические аспекты исследования тревожности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте»** в целом рассматривается специфика и особенности подросткового возраста, подходы к исследованию тревожности и стрессоустойчивости в разных отраслях психологии.

**В пункте 1.1 «Психологическая характеристика подросткового возраста»** рассматривается психологическая характеристика подросткового возраста. Выявлялись различные мнения и точки зрения нескольких авторов (Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Л.С. Выготский, Т.В. Драгунова, М. Кае, А. Фрейд, и др.). Были выявлены аспекты, от которых зависит развитие личности и психики подростка в целом. Рассматривались как и анатомо-физиологические особенности, так психологические и социальные. Был сделан вывод о том, что подростковый возраст является одним из самых опасных и хрупких периодов для личности в целом. Многие процессы, которые будут значимы на протяжении всей жизни, формируются именно в этом возрасте.

**В пункте 1.2 «Основные подходы к исследованию тревожности в отечественной и зарубежной психологии»** рассматриваются основные подходы к исследованию тревожности в отечественной и зарубежной психологии. Были приведены в пример различные научные работы по данной проблематике (А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханин, Ч. Д. Спилбергер и др.). В данном пункте были раскрыты несколько терминов, таких как: «тревога», «тревожность», «страх». Отличительная характеристика представленных терминов позволяет понимать более точно суть различных эмоциональных состояний подростков. Рассматриваются некоторые предпосылки возникновения школьной тревожности, что позволяет понимать реальную причину беспокойства подростков в учебном процессе.

**В пункте 1.3 «Специфика стрессоустойчивости в подростковом возрасте»** рассматривается непосредственно специфика стрессоустойчивости подростков. Речь идет об актуальности данной проблемы, аспектах и компонентах развития стрессоустойчивости. Представлены некоторые

исследования ученых как в зарубежной психологии: С. Вульф, Дж. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, В. Люте, К. Маккей, Г. Селье, Й. Шульц и др, так и в отечественной психологии: Б.Г. Ананьев, В.А. Абаков, Л.И. Анциферова, В.В. Бодров, А.В. Вальдман, Н.Е. Водопьянова, Л.А. Китаев-Смык, М.М. Козловская и др. В данном пункте раскрываются такие термины как: «стресс», «стрессоустойчивость» в работах и исследованиях некоторых авторов (П.Б. Зильберман, В.А. Бодров, Г. Селье и др.). Далее рассматривались более современные подходы ученых к проблематике стрессоустойчивости на учебную деятельность (В.А. Бодров, С.В. Субботин, М.Л. Тышкова, С.П. Иванова, А.И. Подольский, О.А. Идобаева, Ж.А. Левшунова).

**Во 2 главе «Исследование взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте»** рассматривается процесс выявления взаимной связи между компонентами стрессоустойчивости и школьной тревожности подростков.

**В пункте 2.1 «Организация исследования»** рассматривается ход работы с методиками исследования. В исследовании использовались несколько методик, одна из которых направлена на изучение уровня школьной тревожности (тест школьной тревожности Филлипса). По результатам исследования по методике Филлипса у подростков были выявлены повышенный и низкий уровень тревожности, высокий отсутствует. В результате можно утверждать, что по большинству показателей школьной тревожности у подростков, преобладает низкий уровень школьной тревожности. В данной методике рассматривались и исследовались в процессе работы несколько шкал: общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности достижения успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями. С помощью этих шкал было выявлено ситуации, которые вызывают тревожность и страх у исследуемых подростков.

Далее в работе с подростками использовалась методика на измерение уровня стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой. Методика позволяет определить уровень стрессоустойчивости по трем критериям ее проявления: низкий, средний и высокий. Полученные результаты отражают ситуацию, согласно которой у большинства подростков преобладает средний уровень стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости был выявлен у 3 подростков (12,5%), высокий уровень преобладает у 2 подростков (8,3%). Каждый уровень характеризуется своей собственной значимостью, что позволяет видеть более конкретно данную ситуацию.

В данное исследование была включена проективная методика «Человек под дождем». С помощью данной методики анализировалась способность противостояния неблагоприятным воздействием внешней среды. В целом данная методика помогла более точно раскрыть каждого подростка и дополнить сведения к предыдущим показателям других методик. Обращая внимание на различные аспекты рисунков (штрихи, одежда, черты лица, атмосфера в целом и др.) можно многое проанализировать и сделать точные выводы. Подростки могут найти ресурсы, понять причину какой-либо проблемной ситуации. Небольшая беседа с подростком после этапа рисования даёт дополнительный эффект и более конкретное и точное мнение. Проективная методика позволила конкретизировать и подробно раскрыть результаты предыдущих методик.

**В пункте 2.2. «Интерпретация данных»** рассматривался анализ результатов, полученных из всех методик. Предполагается составление диаграмм и таблиц по результатам исследования. Далее производится корреляционный анализ. На основе полученных результатов была выявлена взаимосвязь уровней школьной тревожности, признаков симптомокомплексов устойчивости к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций и стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Достоверность взаимосвязи проверялась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, с помощью которого было определено 14 статистически значимых коэффициента

корреляции для учащихся 9 класса, которые позволяют говорить о положительной связи между факторами школьной тревожности, признаками симптомокомплексов устойчивости к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций и стрессоустойчивости в подростковом возрасте.

После анализа исследования предлагается психокоррекционная программа (пункт 2.3 «Программа социально-педагогической помощи лицам подросткового возраста с повышенной тревожностью для повышения стрессоустойчивости»). Программа социально-педагогической помощи лицам подросткового возраста с повышенной тревожностью для повышения стрессоустойчивости включает в себя арт – технологии. В оптимизации школьной тревожности данный метод обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, облегчает процесс коммуникации, создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции.

Цель данной программы – помочь развить подросткам стратегии совладания с психотравмой и повысить стрессоустойчивость, через гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков.

Задачи:

1. Развитие способности к самовыражению личности.
2. Развитие потребности в самопознании.
3. Стимулирование социально приемлемого выхода подавляемых эмоций.
4. Эмоциональное отреагирование травмирующих переживаний.
5. Укрепление собственной личной ценности.

В структуре программы прописаны: частота встреч, количество часов и занятий, длительность коррекционного занятия.

В психокоррекционной программе каждое занятие включает в себя 3 части:

Часть 1: Вводная.



Часть 2: Основная

Часть 3: Завершающая

Включенные в программу упражнения направлены на различные стороны личности подростка: на эмоциональную – внутренний самоконтроль, взаимоотношения со сверстниками, самопознание и самовыражение, принятие своей индивидуальности и др. Все представленные упражнения отличаются своей индивидуальностью и эффективностью в работе с подростками.

Разработанная программа способствует развитию стрессоустойчивости и учитывает индивидуальные особенности подростка. Разнообразие представленных упражнений вполне эффективно могут повлиять на становление здоровой личности подростка.

## Заключение

Проведенное исследование позволяет заключить:

Подростковый возраст (11-17 лет) выступает важным и сложным этапом развития и становления личности и относится к завершающему периоду первичной социализации. В период подросткового возраста отмечается нестабильность нервной системы, которая подвергается влиянию гормональных изменений, происходящих в организме детей. Как результат воздействия внутренних и внешних факторов развивается тревожность.

Подростки 14-15 лет обычно больше всего тревожатся по поводу своих отношений с друзьями и одноклассниками, а к 16-17 годам на первый план выступают страхи, связанные с необходимостью сдавать ЕГЭ и, в принципе, выбирать свой профессиональный и жизненный путь. Исходя из этого, тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение ребенка. Вследствие этого остро стоит вопрос стрессоустойчивости как фактора психологического благополучия старшеклассников.

Проведенное исследование взаимосвязи уровней школьной тревожности и стрессоустойчивости в подростковом возрасте, выявило, что у учащихся 9 класса низкий уровень школьной тревожности, который, согласно данным А.М. Прихожан, представляет собой возрастную норму, и означающий эмоциональный комфорт детей в школьной среде. Так же у подростков преобладает средний уровень стрессоустойчивости. Что свидетельствует о самостоятельности, возможности проявления самореализации и самоорганизации, хотя общественная позиция еще не проявляется. Может отмечаться склонность к непостоянству, влиянию случая и обстоятельств. Большинство подростков характеризуются оптимальными личностными ресурсами, т.е. смогут преодолеть неблагоприятную ситуацию, однако наблюдается высокий процент школьников с недостаточными личностными ресурсами, т.е. отсутствие внутренних ресурсов, необходимых для решения данной проблемы.

На основе полученных результатов нами была выявлена взаимосвязь уровней школьной тревожности, признаков симптомокомплексов устойчивости к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций и стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Достоверность взаимосвязи проверялась с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, с помощью которого было определено 14 статистически значимых коэффициента корреляции для учащихся 9 класса, которые позволяют говорить о положительной связи между факторами школьной тревожности, признаками симптомокомплексов устойчивости к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций и стрессоустойчивости в подростковом возрасте. Все это является показателем того, что чем выше уровень стрессоустойчивости у учащихся подросткового возраста, который проявляется в высоком самосознании и умении регулировать свои самоощущения, переходя в разные состояния внутреннего самоконтроля, тем ниже уровень проявления школьной тревожности и выше устойчивость к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

Для коррекции школьной тревожности и повышения стрессоустойчивости применяются различные способы и методы. Одним из наиболее эффективных методов коррекционно-развивающей работы является арт-терапия, на основе которой нами предлагается программа психолого-педагогических занятий направленных на повышение стрессоустойчивости у подростков.

Цель данной программы – помочь развить подросткам стратегии совладания с психотравмой и повысить стрессоустойчивость, через гармонизацию эмоциональной сферы, развитие способности к самопознанию и самовыражению подростков. Данная программа эффективна своими методами и позволяет оказать значительное влияние на становление здоровой личности подростка.