

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**«Влияние тревожности на выбор копинг-стратегий и механизмов
защиты у подростков»**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Кузминской Полины Сергеевны

Научный руководитель

канд.пед. наук, доцент _____ Е.В Куприянчук
подпись дата

Зав. кафедрой

Доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева
подпись дата

Саратов 2021

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Уровень проявления тревоги и тревожности в последнее время сильно вырос. Этому способствовало внезапное изменение уклада жизни и появление новых стрессовых факторов: страх перед пандемией, беспокойство за своё здоровье и здоровье близких, переход на дистанционное обучение и работу с повышенным требованием к исполнению привычных задач. По данным ВОЗ на 2021 год взрослое население стало в 2 раза чаще испытывать тревогу, связанную с новыми обстоятельствами жизни и неопределенностью. Такие изменения жизни взрослых не могли не затронуть детей. Значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Данное исследование обусловлено тем, что влияние тревожности на учебную успешность стало достаточно важной проблемой системы образования в современном обществе. Существующие пробелы в знаниях, связанные с переборами в дистанционной форме обучения, частое отсутствие живого и непосредственного контакта с преподавателями и одноклассниками проводят современных подростков к страху сдачи выпускных экзаменов и взаимодействию со сверстниками. Возрастающая на фоне дополнительных стрессоров тревожность приводит к снижению работоспособности и качеству учебной деятельности, к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Темой тревожности занимались многие научные деятели в области психологии и педагогики, такие как Е. Ю. Брель, А. К. Дусавицкий, А. И. Захаров, А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханин и другие. А.М. Прихожан изучала тревожность и копинг-стратегии подростков в условиях школы, исследовала мотивы достижения успеха и избегания неудачи. Нам бы хотелось изучить, как копинг-стратегии и механизмы защиты подростков в стрессовых ситуациях связаны с конкретным видом тревожности и учебной успешностью.

Объект исследования: тревожность и особенности поведения подростков.

Предмет исследования: влияние тревожности подростков на выбор ими копинг-стратегии и механизмов защиты, определяющих в конечном итоге учебную успешность.

Цель: выявить особенности влияния тревожности подростков на копинг-стратегии, механизмы защиты и на учебную успешность.

Задачи:

1. Исследовать теоретические аспекты тревожности, подростковой тревожности и копинг-стратегии.
2. Определить этапы, базу и методы эмпирического исследования.
3. Осуществить на практике эмпирическое исследование, обработать и проанализировать полученные результаты в аспекте выдвинутой гипотезы.
4. Составить комплекс рекомендаций по повышению учебной успешности и понижению уровня тревожности.

Гипотеза:

Подростки с личностной и ситуативной тревожностью отличаются при выборе адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий и механизмов защиты, что влияет, в конечном итоге, на их успешность.

Методы исследования:

1. Теоретические – изучение и анализ психолого-педагогических источников по теме ВКР.
2. Эмпирические – наблюдение, анкетирование, диагностика при помощи методик: методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, тест Ч.Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности, методика диагностики копинг-механизмов Хейма Э., Методика «Индекс жизненного стиля» Р.Плутчик и Х.Келлермана, социально-

психологический тест Дж. Морено, Коммуникативная компетентность.
Оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского).

Исследование проводилось **на базе** – МАОУ «Лицей №3 им. А.С. Пушкина Октябрьского района г. Саратова».

В исследовании приняло участие 60 респондентов в возрасте от 13 до 15 лет, учащихся 8-х классов.

Практическая значимость исследования: Полученные в ходе исследования материалы и рекомендации будут полезны в практической работе психологов, студентов в сфере образования.

Структура дипломной работы: Работа напечатана на листах компьютерного набора и включает в себя введение, две главы, заключение, список литературы, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, определены объект, предмет эмпирического исследования, сформулированы цель, гипотеза и задачи, выделены психолого-педагогические методы эмпирического исследования, практическая значимость.

В первой главе «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОЖНОСТИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА» проводится анализ проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

В данном исследовании мы представляем тревожность как главную проблему, влияющую на учебную успешность в настоящий момент «тревожность» рассматривается как ключевое персональное отличие. Фактором развития тревожности может быть, как и «личностное противоречие», так и «ситуативное противоречие».

Личностная «тревожность» основывается на индивидуальных качествах человека, и развивается с раннего возраста, под воздействием внешних обстоятельств, а также типов воспитания в семье и школе. Рост степени личностной «тревожности», как правило, сопряжен со становлением «внутриличностного противоречия», и выражается в предчувствии неизменной угрозы, ощущением неопределенности, опасения, напряжения и потенциального невезения. Тревожное ожидание, неясное волнение усугубляют негативное состояние человека, вызывая в нём ощущение неясной опасности, направленность и период наступления, которой не определен во времени.

Высокая степень «внутриличностной тревожности» трудно поддаётся изменениям и считается основанием для развития серьезных невротических расстройств.

Рассмотрим второй тип «тревожности». Ситуационная, либо ситуативная «тревожность» – это состояние личности в конкретный период времени, который сопряжен с внешними причинами, обуславливающими «витальную» или социальную опасность. Если нервирующее индивида обстоятельство сглаживается, то состояние человека стабилизируется.

Ситуативную «тревогу» могут стимулировать самые различные обстоятельства: непростая общественно-политическая, а также финансовая обстановка, природные катаклизмы, неблагоприятные известия, напряженная обстановка в семье, трудности в профессиональной деятельности, индивидуальный багаж неуспешного опыта, страхи и фобии.

На сегодняшний день в прогрессивной психологии значительно изменился подход к феномену «тревожности» в отношении данной личностной специфики. Подход стал неоднозначным и менее непоколебимым.

«Тревожность» как психическая характеристика содержит наглядно проявленную возрастную специфику и обнаруживается в ее источниках, содержании, конфигурациях проявления и компенсации. Для каждого возрастного периода имеются конкретные сферы действительности, которые активизируют высокую степень «тревожности» у многих детей, без связи с

истинной опасностью. Детская «тревожность» на любой стадии возрастного созревания специфична и объединена с постановлением какой – либо возрастной задачи становления организма. Как стабильная личностная особенность она складывается только лишь в подростковом периоде.

«Школьная тревожность» – это наиболее обширное понятие, содержащее разнообразные составляющие устойчивого школьного психологического неблагополучия. Она проявляется в смятении, усиленном беспокойстве во время учебного процесса. В целом, «школьная тревожность» считается итогом взаимодействия обучающихся между собой и с преподавателями, в той или иной ситуации школьной образовательной сферы.

Помощью в преодолении «школьной тревожности» подросткам служат копинг- стратегии и механизмы защиты. Выделяют несколько групп копинг- стратегий, которые включают в себя множество защитных механизмов. В свою очередь защитные механизмы бывают:

Отрицание - наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Информационный фильтр функционирует в момент восприятия.

Проекция - сдерживает чувства неприятия себя и окружающих. Проекция предполагает приписывание окружающим различных негативных качеств как основу для их неприятия или самонеприятия на этом фоне.

Регрессия - функционирует для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым способам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка. Механизм характерен для личностей с активным типом адаптации. Низкая степень конструктивности.

Замещение - развивается для сдерживания эмоции гнева. Индивид снимает напряжение, обращая агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя. Выделяют две формы: замещение объекта и замещение потребности. Замещение имеет как активные, так и

пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации. Средняя степень конструктивности.

Вытеснение - применяется для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора.

Рационализация - развивается в раннем подростковом возрасте. Образование механизма принято соотносить с фрустрациями, связанными с неудачами в конкуренции со сверстниками. Предполагает произвольную схематизацию и истолкование событий для развития чувства субъективного контроля над любой ситуацией.

Компенсация - онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности. В кластер компенсации входит также механизм гиперкомпенсация, которую можно понимать как компенсацию на идеальном уровне. Использование механизма не зависит от индивидуального типа социальной адаптации. Высокая степень конструктивности.

Психологическая защита может оказывать двойное влияние на развитие личности. Она обеспечивает адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, сохраняет стабильность самооценки и образа мира, поддерживает состояние психологического комфорта. Тем не менее, длительное, ригидное, сверхнормативное использование защит может провоцировать нарушения психического здоровья личности, инфантильность и перманентный внешневнутренний конфликт. Следовательно, необходимо различать психологическую защиту конструктивную и деструктивную.

Вторая глава «ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА УЧЕБНУЮ УСПЕШНОСТЬ И КОПИНГ СТРАТЕГИИ ПОДРОСТКА»

Гипотеза исследования:

Подростки с личностной и ситуативной тревожностью отличаются при выборе адаптивных и неадаптивных копинг-стратегий и механизмов защиты, что влияет, в конечном итоге, на их успешность.

Этапы:

1. Подготовительный: анализ теоретических источников по проблеме исследования, подбор методик согласно цели и задачам исследования.
2. Эмпирический: диагностика уровня и вида тревожности, а проверка успешности учебной деятельности подростков.
3. Аналитико-обобщающий: обработка, анализ и описание результатов проведенного исследования, выработка рекомендаций по итогам.

Методики: методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, тест Ч.Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина на выявление личностной и ситуативной тревожности, методика диагностики копинг-механизмов Хейма Э., Методика «Индекс жизненного стиля» Р.Плутчик и Х.Келлермана, социально-психологический тест Дж. Морено, Коммуникативная компетентность. Оценка уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского).

В результате констатирующего этапа исследования было установлено, что среди исследуемых подростков были обнаружены дети с высоким уровнем тревожности. Основываясь на результатах методики Филлипса было проведено дальнейшее исследования для более детального рассмотрения видов тревожности, респонденты были продиагностированы по методике Ч.Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина.

Дальнейшее исследование по методике Хейма Э. и методики Р.Плутчик и Х.Келлермана частично подтвердило нашу гипотезу.

Далее была проведена корреляция между видами тревожностью и копинг-стратегиями. Она показала, что между личностной тревожностью и адаптивными копинг-стратегиями существуют слабая и прямая связь ($R_s=0,257$), так же между личностной тревожностью и неадаптивными копинг-стратегиями существует умеренная прямая связь ($R_s=0,526$).

Это означает, что подростки с личностной тревожностью склонны больше к выбору неадаптивных, чем адаптивных, копинг-стратегий потому, что личностная тревожность влияет на них как неблагоприятный фактор, из-за чего они склонны выбирать такие копинг-стратегии.

Далее между ситуативной тревожностью и адаптивными копинг-стратегиями существует умеренная и прямая связь ($R_s=0,541$), так же между ситуативной тревожностью и неадаптивными копинг-стратегиями существует слабая и обратная связь ($R_s=-0,089$).

Это означает, что подростки с ситуативной тревожностью склонны больше к выбору адаптивных, чем неадаптивных, копинг-стратегий потому, что ситуативная тревожность мобилизует рациональные действия, из-за чего они склонны выбирать такие копинг-стратегии.

Далее была проведена корреляция между видами тревожностью и механизмами защиты. Она показала, что между личностной тревожностью и такими механизмами защиты как «вытеснение» ($R_s=0,617$) и «регрессия» ($R_s=0,548$) существует умеренная прямая связь. Между личностной тревожностью и такими механизмами защиты как «отрицание» ($R_s=0,316$) и «замещение» ($R_s=0,361$) существует слабая прямая связь. Между личностной тревожностью и такими механизмами защиты как «компенсация» ($R_s=-0,227$), «проекция» ($R_s=-0,238$), «интеллектуализация» ($R_s=-0,049$) и «реактивное образование» ($R_s=-0,69$) существует слабая обратная связь.

Это может свидетельствовать от том, что чем выше личностная тревожность подростка, тем чаще выбираются такие механизмы защиты как «вытеснение» и «регрессия».

Согласно данным корреляции между ситуативной тревожностью и такими механизмами защиты как «компенсация» ($R_s=0,554$) и «интеллектуализация» ($R_s=0,643$) существует умеренная прямая связь. Между личностной тревожностью и такими механизмами защиты как «отрицание» ($R_s=0,0157$), «вытеснение» ($R_s=0,149$) и «замещение» ($R_s=0,0475$) существует слабая прямая связь. Между личностной тревожностью и такими механизмами защиты как «регрессия» ($R_s=-0,161$), «проекция» ($R_s=-0,242$) и «реактивное образование» ($R_s=-0,073$) существует слабая обратная связь.

Это может свидетельствовать от том, что чем выше ситуативная тревожность подростка, тем чаще выбираются такие механизмы защиты как «компенсация» и «интеллектуализация».

Таким образом первая часть гипотезы подтвердилась, подростки с личностной и ситуативной тревожностью отличаются в выборе копинг-стратегий и механизмов защиты.

После был проведён комплекс методик на учебную успешность и корреляция между видами тревожностью и успешностью подростков.

Согласно данным корреляции между личностной тревожностью и успешностью существуют умеренная обратная связь ($R_s=-0,539$). Также между ситуативной тревожностью и успешностью существует слабая обратная связь ($R_s=-0,325$).

Это означает, что чем выше личностная и ситуативная тревожность подростка тем ниже уровень их успешности. Так как фактор наличия тревожности является отрицательным показателем для учебной успешности. Это окончательно подтвердили нашу гипотезу.

Основываясь на результатах исследований, были составлены список рекомендаций и программа для работы с подростками.

В заключении были кратко обобщены основные выводы по главам ВКР.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Микляева, А.В., Румянцева, П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, –2016. – 247 с.
2. Прихожан А.М., Тревожность у детей: явление, причины, диагностика /А.М. Прихожан // Школьный психолог. – 2017. – №4. – С. 205 – 207
3. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования / Р.В. Овчарова. – М.: ТЦ Сфера, – 2019. – 448 с.
4. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре: учебное пособие для вузов / В.В. Абраменкова. – М.: НПО Модэк, – 2016. – 228 с.
5. Алферов А.Д. Психология развития школьника: учебное пособие для вузов / А.Д. Алферов. – Ростов-на-Дону: Феникс, – 2017. – 110 с.
6. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева // Учебник для вузов – Аспект Пресс. – 2018. – 363 с.
7. Астапов В.М. Тревожность у детей / В.М. Астапов. – СПб.: Питер, – 2016. – 274 с.
8. Битянова М.Р. Как измерить отношения в классе / М.Р. Битянова. – М.: Сфера, – 2017. – 185 с.
9. Волков Б.С. Психология младшего школьника: учебное пособие для вузов / Б.С. Волков. – М.: Педагогическое общество России, – 2019. – 125 с.
10. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / И.В. Дубровина. – М.: Сфера, – 2019. – 256 с.
11. Дусавицкий А.К. Межличностные отношения в младшем школьном возрасте и их зависимость от способа обучения /А.К. Дусавицкий // Вопросы психологии. – 2016. – №1. – С. 63-65
12. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе /Я.Л. Коломинский. – Минск: Народная Асвета, – 2016. – 289 с.
13. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности /Л.М. Костина. – СПб.: Питер, – 2016. – 217 с.

14. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. М.: Сфера, – 2017. – 96 с.
15. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. – М.: Педагогика, – 2016. – 317 с.
16. Кудряшова А.Ф. Лучшие психологические тесты / А.Ф. Кудряшова. – Петрозаводск: Петроком, – 2016. – 255-259 с.
17. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей / Л.В. Макшанцева // Психологическая наука и образование. – 2016. – №2. – С. 36 - 39
18. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Питер, – 2017. – 239 с.
19. Мухина В.С. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / В.С. Мухина. – М.: Академия, – 2014. – 269 с.
20. Немов Р.С. Психология: учебное пособие для вузов / Р.С. Немов. – М.: Владос, – 2016. – 259 с.
21. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков. Психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МПСИ, – 2016. – С. 304
22. Романова Е.С. Графические методы в психологической диагностике: учебное пособие для вузов / Е.С. Романова. – М.: Дидакт, – 2016. – С. 229.
23. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, – 2016. – 386 с.
24. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Издательство Флинта, – 2016. – 487 с.
25. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: справочник для учителей и воспитателей / Л.М. Фридман. – М.: Издательство Института Психотерапии, – 2017. – 75 с.

26. Холд Б., Граммер К. Статус и поведение: изучение этологии старших школьников / Б. Холд, К. Граммер. – М. – 2016. – 385 с.
27. Симатова, О.Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков / О.Б. Симатова // Вестник ЧитГУ. – 2018. – № 6 – С. 93-98
28. Сухова, Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий / Е.В. Сухова // Прикладная юридическая психология. – 2017. – №1. – С.76-83
29. Чернова, А.М. Обучающий тренинг как эффективный метод формирования адаптивных копинг-стратегий студентов / А.М. Чернова // Научное сообщество студентов, сборник материалов VIII Международной студенческой научно-практической конференции. – 2016. – С. 103-106
30. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2016. – № 3. – С. 45
- Поникарова, В.Н. Сравнительное изучение профессионального копинг-поведения педагогов-дефектологов: монография / В.Н. Поникарова. – М. – 2018. – С. 48–59