

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

Кафедра консультативной психологии

**Взаимосвязь тревожности с самоотношением и адаптационными  
стратегиями личности**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления (специальности) 37.03.01 «Психология»

факультета Психологии

Палтахиенти Романа Анатольевича

Научный руководитель

Доцент, к. псих.н.

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень,  
уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

М.М. Орлова

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д.псих.н.

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень,  
уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Тревожность можно рассматривать как базовое чувство, сопровождающее человека на протяжении всей жизни, особенно в ее наиболее значимых моментах. С проблемами тревожности работают специалисты различных профилей, врачи общей практики, психиатры, психологи.

Отношение к тревожности варьирует от негативного к конструктивному. Тревога может приносить пользу, мобилизуя и развивая своего обладателя, заставляя проявлять активность, расширяя диапазон форм этой активности, приводя к осознанию значимости того, что тревожит. И вместе с тем, может создавать зависимость, ослаблять сопротивляемость.

Интерес к изучению тревожности проявляют многие авторы. Так работы по анализу тревожности З.Фрейда можно назвать фундаментальными. Отечественные исследователи А.М.Прихожан в 1996 и Е.Е.Малкова в 2014 защитили докторские диссертации, посвящённые проблемам тревожности.

Тревога непосредственная связана с механизмами адаптации к трудным жизненным ситуациям. В адаптационные стратегии входят защиты и копинг-стратегии — то есть стратегии совладания. В целом можно считать, что предпочтение совладания защитами, это путь к развитию и психическому здоровью, при этом также нельзя однозначно одно назвать полезным, а другое вредным. Для каждой задачи, ситуации, состояния и типа психики, в каждое время целесообразна та или иная сторона этой медали.

Ряд известных исследователей считают тревожность неким показателем того, что в развитии личности вероятны искажения, индивид начинает искажать реальность во имя поддержания имеющегося представления о себе (К. Роджерс, Ф. Перлз, М.С.Неймарк, Н.В.Имедадзе, Л.С.Славина,

В.Р.Кисловская). Человек пытается быть не самим собой, а ложным идеалом, противопоставляя эти цели создаёт внутренний конфликт, на самом деле стараясь сохранить такое образование, как Я-концепция. Это конфликт рассогласования уровня притязаний и самооценки, на который обращают внимание разные авторы, что подтверждает наш интерес к источникам тревожности в изучении самоотношения.

Разработкой понятия отношения, самоотношения занимались В.Н. Мясищев, Д.Н. Узнадзе, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В.Столин, И.С. Кон, И.И. Чеснокова, В.Ф. Сафин, Л.И. Божович, А.И. Липкина, С.Р. Пантилеев, И.Г. Чеснова, А.В. Визгина, М.И. Лисина, А.Р. Петрулите и др.

**Цель данной работы:**

Установить возможные предикторы тревожности в особенностях самоотношения и адаптационных стратегий.

**Объект исследования:**

Личностные особенности: тревожность, самоотношение, совладение, защита.

**Предмет исследования:**

Взаимосвязь различных проявлений тревожности с самоотношением и адаптационными стратегиями.

**Гипотеза исследования:**

Мы предполагаем, что тревожность как личностное проявление зависит от характера самоотношения и адаптационных стратегий.

**Задачи исследования:**

- 1) Провести анализ теоретических разработок понятия тревожности.
- 2) Провести анализ подходов к адаптационным стратегиям.
- 3) Провести теоретический анализ феномена самоотношения.
- 4) Провести исследование соматических признаков тревожности, адаптационных стратегий и самоотношения. Провести статистический анализ

полученных результатов.

**Экспериментальная база исследования:**

Эмпирическое исследование проводилось в 2022 году. В нём принимали участие все совершеннолетние жители РФ.

**Описание выборки:**

Количество опрошенных 48 человек (мужчин 4, женщин 44)

Возрастной интервал 22-57 лет.

**Методологические основы:**

Теоретико-методологическим основанием исследования выступает теория кризисных состояний Ф.Е. Василюка.

**Методы и методики исследования:**

Для исследования составляющих тревожности применялась авторская анкета источников страхов, основанная на исследованиях Роберта Лихи и признаках панической атаки из МКБ-10.

Для исследования механизмов психологической защиты использовалась методика "Индекс жизненного стиля" Опросник Р. Плутчика, Г. Келлермана и Х.Р. Конте.

Для исследования совладающего поведения использовался опросник «Способы совладающего поведения» (ОСС) WCQ Лазарус

Для исследования самоотношения использовалась «Методика исследования самоотношения (МИС) С. Р. Пантилеева»

**В первой главе рассмотрены теоретические обоснования взаимосвязи тревожности, самоотношения и адаптационных стратегий.**

**Говоря об изучении тревожности можно сказать, что** тревожность рассматриваемая, эмоционально-личностное образование включает эмоциональный, операциональный и когнитивный аспекты, является сложным эмоционально-личностным образованием. Можно сделать выводы, что все описанные работы сводятся к видению тревожности как некоторого представителя психологического «конфликта». Различия в основном в представлениях о содержании и местах локализации конфликта. Такое видение делает тревожность функцией конфликта, существующей столько времени, сколько существует конфликт.

Таким образом, тревожность рассматриваемая как эмоционально-личностное образование включает эмоциональный, операциональный и когнитивный аспекты и является сложным эмоционально-личностным образованием. Можно сделать выводы, что все описанные подходы сводятся к представлению о тревожности как части психологического «конфликта». Различия заключаются в основном в представлениях о содержании и местах локализации конфликта. Такое видение делает тревожность функцией конфликта, существующей столько времени, сколько существует конфликт.

**Сравнивая механизмы защиты и копинг-стратегий, можно сказать, что** для успешной адаптации в неких трудных жизненных ситуациях индивиду необходимо пережить происходящие события, возникшие обстоятельства и новое течение своей жизни. Успешность такого переживания обуславливается наличием внутренних ресурсов, которые есть и в личностных и в социальных факторах. Отечественные исследователи формулируют понятие «переживание», как обозначение некой внутренней, особой работы, деятельности, которая дает

индивиду возможность перенести те или иные (как правило тяжелые) события жизни.

Психологическая адаптация личности осуществляется реализацией двух механизмов, психологической защиты и копинг-поведения. Под копингами в наше время понимается обычно осознаваемые и произвольные действия. Осознанность является главным критерием их отличия от механизмов защиты. Все проявления регуляции эмоционального состояния, в последнем случае относят к копингам, включая произвольные процессы, обусловленные различиями в привычном поведении и темпераменте.

Искажением будет являться изменение установок личности обусловленное неосознаваемым стремлением их отвергнуть с целью избегания негативных эмоций. Пересмотром состояния будет являться изменение установок обусловленное именно осознаваемым стремлением их отвергнуть, подчиняющееся при этом внутренней цели «эпистемической точности», по другому говоря задаче максимально точного отражения реальности. Используя стратегии совладания индивид искажает или отвергает некоторое представление в случае, если проверка доступных ему доказательств говорит ему о том, что данное представление недоказательно или ошибочно. В иных случаях он будет стремиться принять его.

Ситуация использования бессознательных защитных механизмов отличается тем, что используя осознаваемые стратегии совладания (копинги) индивид может ошибаться, но его действиями управляет стремление понимать реальность. И тогда обязательно будет присутствовать понимание того, что проблема есть, совершенно независимо от того, разрешима она или нет. Используя защитные механизмы индивид не занимается «проверкой» реальности, он меняет своё состояние вне зависимости от того, каково состояние этой реальности для уменьшения отрицательных эмоций.

Согласно такому взгляду эмоционально ориентированные стратегии защиты (копинги) — являются неоднородным понятием. Они включают ряд феноменов связанных с минимизацией проблемы или её избегания с одной стороны — и это

уменьшение отрицательных эмоций. В этом случае в них реализуются классические механизмы защиты — отрицание, подавление, рационализация и т. д. В другом случае они состоят из собственно копингов (стратегий совладания) нацеленных на принятие самой проблемы и эмоций связанных с ней.

**Исследуя феномен самоотношения можно говорить о том, что** проблема самоотношения изучается больше века, однако единого подхода для изучения данного феномена не найдено.

Обобщая труды В.Н. Мясищева с 1949 по 1960 годы можно сказать, что не смотря на отсутствие детального рассмотрение понятия самоотношение, само оно согласуется с ключевыми положениями автора и входит в категориальный аппарат его концепции теории отношений.

Определение термина «самоотношение» отечественная психология варьирует от самоотношения, как эмоционально-ценностного отношения к себе, до феномена обуславливающего самость. Зарубежная психология распределяет понимание этого понятия от самоотношения, как чувства, включающего в себя переживания различного содержания, до понимания отношения к себе, как суммы частных самооенок, которые связаны с разными аспектами Я-концепции.

**Говоря об общем видении того, как взаимосвязаны тревожность, самоотношение и адаптационные стратегии сложившемся в результате изечения теоретических положений можно сказаать следующее:**

В поиске причин устойчивой тревожности, нельзя прийти к нахождению однонаправленной, повторяющейся линейной зависимости. Тревожность в этом случае рассматриваемая в качестве самостоятельного образования, имеющую возможность самоподдерживаться, самоподкрепляться, включаясь в структуру личности, и оказывает влияние и на себя и на развитие других личностных образований, в первую очередь, аспектов Я-концепции.

Перспективным является анализ связи тревожности с адаптационными

стратегиями и самоотношением, что дает возможность создания устойчивой конструкции взаимосвязей параметров этих феноменов.

Предполагается, что у тревожности могут быть взяты для исследования их соматические признаки. Люди могут высказать их в качестве конкретных жалоб или описаний своего состояния и наличие или отсутствие и степень их выраженности оценить нетрудно, не теряя объективности. Суммарный показатель его выраженности можно сравнивать с видами страхов, с показателями самоотношения и показателями адаптационных стратегий.

**Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию зависимости тревожность как личностное проявление от характера самоотношения и адаптационных стратегий.**

Были применены следующие методики:

Анкета исследования соматических признаков тревожности

Для составления авторской анкеты по выявлению соматических признаков тревожности за основу были взяты симптомы панической атаки описанные в МКБ-10, являющиеся критериями при диагностировании «панического расстройства личности» 14 симптомов были распределены на 16 вопросов.

Анкета исследующая виды страхов основана на описаниях . Современный американский учёный в работающий в области когнитивно-поведенческой терапии Роберт Лихи предлагает более подробную классификацию страхов, которая есть в его издании книги «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой». Перечень наиболее распространённых видов страха взят нами из этого источника с учётом перечня Р. Бёртона и дополнен вопросом о боязни полётов на самолётах. Опасения высказываемые этим пунктом вопроса могут быть отнесены к разным типам страхов.



Девять видов страха в анкете для опроса представлены в одиннадцати вопросах и к ним добавлен вопрос о страхе летать на самолётах.

Опросник «Индекс жизненного стиля», оценивающий работу механизмов защиты. Разработчиком является Р. Плутчик, соавторы Г. Келлерман и Х.Р. Конте. Основан на разработки модели эмоций Р. Плутчика. Базовые эмоции психоэволюционной теории тесно связаны с психологическими защитами. И тех и тех восемь.

Разработан в 1988 Р. Лазарусом и Ф. Фолкманом Основанием является модель когнитивного совладания Р. Лазаруса, в которой выбор копинг-стратегии является суммой затраченных поведенческих и когнитивных усилий.

Методика исследования самоотношения Пантилеева. Разработан С.Р. Пантилеевым совместно со Столиным. Даёт возможность изучить самосознание личности, выявлять внутриличностные конфликты. Содержит 110 вопросов, на который даются ответы Согласен — не согласен, далее распределяемые по 9 шкалам.

**Исследование было проведено** в отношении 48 жителей РФ в возрасте от 22 до 57 лет. Из них 44 женского и 4 мужского пола. Опрашиваемые получали через социальные сети таблицы опросники в Excel и Word заполняли и высылали обратно. Результ

Полученные данные обрабатывались с помощью Excel и программы статистического анализа IBM SPSS Statistics 23.0.

### **Во 2-й главе были сделаны следующие выводы**

о взаимосвязи «соматических признаков тревожности» с показателями самоотношения, с совладанием и защитой.

Влияние регрессии оказалось единственным отрицательным из всех показавших связанность показателей. С учётом того, что по процент его

влияния близок по абсолютной величине влиянию отрицания, но противоположен по знаку можно предположить связанность этих показателей между собой.

Обращает на себя то, что самообвинение снижает опору на себя, страх смерти как правило отражает страх жизни, то есть неуверенность в том, что человек может построить удовлетворяющую жизнь, страх будущего так же говорит о недостаточной опоре на себя в построении своей жизни, отрицание предполагает отказ от восприятия реальности:

Самообвинение (Самоотношение)	→	Недостаточность опоры на себя
Страх будущего (Страх)	→	Недостаточность опоры на себя
Страх смерти (Страх)	→	Страх жизни (Неуверенность в способности построить удовлетворяющую жизнь)
Отрицание (Защита)	→	Отказ от восприятия реальности

Таким образом, выявлена модель личности склонной к беспомощности и таким образом, максимально склонной к решению проблем за счет физиологических механизмов.

- 1) «Недостаточность опоры на себя»
- 2) «Неуверенность в способности построить удовлетворяющую жизнь»
- 3) «Отказ от восприятия реальности»

Гипотеза частично подтверждена и предполагается, что исследования на больших выборках полученных и через иные способы отбора исследуемых могут подтвердить и уточнить полученную картину.

## **В заключение можно сказать, что:**

Предложенная нами гипотеза подтвердилась. Изучение влияния адаптационных стратегий и самоотношения на соматические проявления тревожности позволили нам выяснить, какие из показателей исследуемых феноменов влияют на проявления тревожности, и таким образом выявить модель личности, которая склонна решать проблемы тревоги за счет физиологических механизмов. При этом составляющие этой модели являются:

- 1) «Недостаточность опоры на себя», которая следует из влияния «самообвинения» и «страха будущего».
- 2) «Неуверенность в способности построить удовлетворяющую жизнь», базирующаяся на влиянии «страха смерти»
- 3) «Отказ от восприятия реальности», следующий из влияния «отрицания»

Предикторами соматических проявлений тревожности являются некоторые параметры самоотношения и адаптационных стратегий

В качестве рекомендаций для работы с людьми у которых выявлены выраженные соматические проявления тревожности можно предложить:

- 1) Оптимизировать осознанность и позитивность самоотношения;
- 2) Проанализировать выраженность психологических защит и сформировать опору на механизмы совладания.