

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

**Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В  
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 51 группы,  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Лобановой Веры Алексеевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Е.В. Пятницкая

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

О.В. Карина

(подпись, дата)

**Балашов 2022**

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сейчас наблюдается рост числа тревожных детей, характеризующихся повышенной тревожностью, незащищенностью, эмоциональной нестабильностью. Возникновение и консолидация тревоги связаны с неудовлетворенностью возрастными потребностями ребенка. Консолидация и укрепление тревоги происходит через механизм «психологического порочного круга», что приводит к накоплению и углублению негативного эмоционального опыта, что, в свою очередь, порождает негативные прогностические и оценки, в значительной степени определяя способы этого опыта, способствует накоплению и сохранению тревоги.

Возникновение и консолидация тревоги связаны с неудовлетворенностью возрастными потребностями ребенка. Тревога имеет сильную возрастную специфику, которая находится в ее источниках, содержании, формах компенсации и защиты. В каждом возрастном периоде существуют определенные области, объекты реальности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, независимо от наличия реальной угрозы или беспокойства в качестве устойчивого образования. Эти "возрастные всплески тревоги" являются следствием более значительных социогенных потребностей. Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого опыта не должна превышать индивидуальную "критическую точку" для каждого ребенка, после чего он начинает оказывать дезорганизирующее, а не мобилизирующее влияние.

В отечественной психологии исследования этой проблемы довольно редки, разрозненны и фрагментированы. Во многом это обусловлено, по видимому, общественными социальными причинами, не благоприятными для анализа явлений, отражающих человеческое восприятие своей реальности как угрожающей и нестабильной. За последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности значительно возрос

из-за резких изменений в обществе, порождающих неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживание эмоционального напряжения, тревоги и тревожности.

Произведения, посвященные сравнительному проявлению тревоги в разные периоды детства, единичны (В. М. Астапов, А. И. Захаров, В. Р. Кисловская, Б. И. Кочубей и Е. С. Новиков и др.).

Школьная тревога младших учеников - явный признак трудностей в процессе школьной адаптации. Тревога у младших школьников может проявляться в поведении различными способами, маскируя себя под другие проблемы. Ребенок начинает сомневаться в собственных способностях и силах. Однако тревога дезорганизовывает не только учебную деятельность, но и начинает уничтожать и личностные структуры. Таким образом, своевременное выполнение корректирующей программы помогает уменьшить беспокойство и сформировать адекватное поведение у детей начальной школы.

В последние годы в нашей стране значительно увеличилось число детей с устойчивой тревогой и постоянным интенсивным стрессом.

В связи с этим проблема стрессоустойчивости была широко изучена, в том числе и в младшем школьном возрасте. Стрессоустойчивость - одно из важнейших свойств личности. Его развитие во многом определяется особенностями человеческой жизни.

Ведущим мотивом деятельности школьного возраста является учёба, в процессе которой возможно возникновение всевозможных страхов, связанных со школой, с другими ситуациями во взаимодействии младших учеников.

В связи с малоизученностью проблемы характеристик тревоги и стресса в младшем школьном возрасте мы определили тему исследования «взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте».

Таким образом, можно сказать, что существует как научный, так и

практический запрос для всестороннего исследования взаимосвязи между тревогой и стрессоустойчивостью в начальной школе.

**Цель исследования:** исследовать взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

**Объект исследования:** тревожность и стрессоустойчивость.

**Предмет исследования:** взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

**Гипотеза исследования:** предположим, что существует взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ понятия «тревожность».
2. Рассмотреть особенности развития младших школьников.
3. Определить уровень тревожности младших школьников данной выборки.
4. Определить уровень стрессоустойчивости в младших школьников данной выборки.
5. Проанализировать и дать оценку взаимосвязям тревожности и стрессоустойчивости младших школьников.
6. Разработать программу коррекции тревожности и развития стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались следующие **методы:**

- I. Метод анализа и синтеза литературных источников.
- II. Эксперимент.
- III. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
- IV. Метод математической статистики Спирмена.

**Методики исследования:**

- анкета «Умение справляться со стрессом».
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
- Проективная методика «Человек под дождем»

**Методологическая основа исследования:** работы является культурно-историческая теория развития высших форм поведения Л. С. Выготского.

**Теоретический фундамент исследования составили:**

– исследования тревожности в младшем школьном возрасте Л.С. Выготского, Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, А.К. Марковой, А. М. Прихожан, Г.А. Цукерман и др.;

– исследования стрессоустойчивости В.К. Вилюнаса, Н.Д. Левитова, А.Г. Ковалева, Г. Селье, П.В. Симонова, В.И. Селиванова, П.Я. Якобсона и др.

**Теоретическая значимость** исследования состоит в обобщении теоретических исследований понятий «тревожность», «стрессоустойчивость», обосновании взаимосвязей тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

**Практическая значимость исследования:** составленный психодиагностический комплекс исследования может быть использован психологами образовательных организаций в работе с младшими школьниками.

**Экспериментальная база исследования:** МОУ СОШ № 6 г. Балашова.

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Теоретический анализ проблемы взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте позволил сделать следующие выводы.

Переживания тревоги в тревожной для субъекта ситуации – это нормальная, адекватная реакция, которая свидетельствует о нормальном и адекватном восприятии мира, хорошей социализации и правильном формировании личности. Такое переживание не является показателем тревожности субъекта. Переживание же тревоги без достаточных оснований

означает, что восприятие мира является искаженным, неадекватным. Адекватные отношения с миром нарушаются. В этом случае речь идет о тревожности как особом свойстве человека, особом виде неадекватности.

Тревожность основана на реакции страха, а страх является врожденной реакцией на определенные ситуации, связанные с сохранением целостности организма.

Понятие стресса обусловлено неспецифической реакцией организма на раздражители. Исходя из этого, стрессоустойчивость – это комплексное свойство человека, которое характеризуется степенью его устойчивости, способности противодействовать раздражающим факторам.

Стрессоустойчивость – это «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности»

У младшего школьника стрессоустойчивость могут снижать такие свойства, как высокий уровень переживания и завышенное притязание на признание. Достаточно большой круг реальных и воображаемых предметов, явлений может вызвать у детей тревогу и страх, что делает их уязвимыми к негативному воздействию различных стрессов.

Нами проведено эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

В исследовании приняли участие 17 младших школьников (8 мальчиков и 9 девочек), учащихся 3 класса.

В исследовании мы использовали следующие методики:

- анкета «Умение справляться со стрессом».
- Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.
- Проективная методика «Человек под дождем».

В результате проведенного исследования мы получили следующие данные:

- у большинства испытуемых (18%) высокий уровень стрессоустойчивости, (29%) уровень стрессоустойчивости выше среднего: испытуемым характерна минимальная степень стрессовой нагрузки, это люди с хорошо защищенной психикой от стрессового воздействия, способных адаптироваться даже к самым серьезным переменам, комфортно, без лишнего перенапряжения переносящих и поток мелких перемен;

- у большинства испытуемых (59%) высокий уровень общей тревожности в школе: общее негативное эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

- у большинства испытуемых (47%) высокий уровень переживания социального стресса: негативное эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

- у большинства испытуемых (53%) высокий уровень страха несоответствовать ожиданиям окружающих: ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

- у большинства испытуемых (59%) высокий уровень проблем и страхов в отношениях с учителями: общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем общей тревожности в школе в младшем школьном возрасте, то есть при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется общее негативное эмоциональное состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем переживания социального стресса в младшем школьном возрасте, то есть при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется негативное эмоциональное состояние

ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем фрустрации потребности в достижении успеха в младшем школьном возрасте, то есть, при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем проблем и страхов в отношениях с учителями в младшем школьном возрасте, то есть при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем способности преодолевать неблагоприятные ситуации и уровнем общей тревожности в школе в младшем школьном возрасте, то есть при низкой способности преодолевать неблагоприятные ситуации у младших школьников, проявляется общее негативное эмоциональное состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем способности преодолевать неблагоприятные ситуации и уровнем фрустрации потребности в достижении успеха в младшем школьном возрасте, то есть при низкой способности преодолевать неблагоприятные ситуации у младших школьников проявляется неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

– выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем способности преодолевать неблагоприятные ситуации и уровнем проблем и страхов в отношениях с учителями в младшем школьном возрасте, то есть при низкой

способности преодолевать неблагоприятные ситуации у младших школьников проявляется общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Нами разработана программа коррекции тревожности и развитие стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теоретический аспект исследования позволил сделать следующие выводы и дать оценку проблеме исследования.

Значительное повышение интереса исследователей (Л.И. Божович, И.В. Дубровиной, А.К. Марковой, А. М. Прихожан, Г.А. Цукерман и др.) к вопросам тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте, вызвано тем, что влияние ряда школьных факторов риска приводят к значительному психоэмоциональному напряжению учащихся вызывающему стрессовые состояния.

В настоящее время все больше возрастает число, событий, условий, ситуаций, объектов, которые пугают или потенциально могут быть пугающими. Именно этим можно объяснить тот факт, что страх является предметом научного исследования, познаний, чаще, чем какая-либо другая эмоция. Устойчивые страхи могут перейти в личностное состояние – тревожность. Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не в состоянии справиться ни ребенок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера и снижению самооценки, что в последствии сказывается на всей жизни человека. Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия. Страхи детей - это нормальное явление в их развитии. Негативное воздействие способны оказать лишь неадекватные, чрезмерно сильные, болезненно заостренные страхи или очень частое переживание состояния стресса. Ведущий страх в младшем школьном возрасте – это страха «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают.

Преодоление стрессовых ситуаций в учебной деятельности младших школьников в настоящее время является значимой проблемой.

Исходя из этого, опираясь на исследования – В. К. Вилюнаса, Н.Д. Левитова, А.Г. Ковалева, Г. Селье и др., стрессоустойчивость – это комплексное свойство человека, которое характеризуется степенью его устойчивости, способности противодействовать раздражающим факторам.

В младшем школьном возрасте стрессоустойчивость детей может снижать такие свойства, как высокий уровень тревожности и завышенное притязание на признание. В связи с тем, что достаточно широкий круг реальных и воображаемых предметов и явлений могут вызывать у детей состояние тревоги и страха, это делает их очень уязвимыми в отношении негативного воздействия стрессоров.

Таким образом, теоретическое исследование по проблеме тревожности и стрессоустойчивости у младших школьников показало, что данная проблема остается актуальной в настоящее время.

Нами проведено эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

В результате проведенного исследования мы получили следующие данные:

- у большинства испытуемых характерна минимальная степень стрессовой нагрузки, это люди с хорошо защищенной психикой от стрессового воздействия, способных адаптироваться даже к самым серьезным переменам, комфортно, без лишнего перенапряжения переносящих и поток мелких перемен;

- у большинства испытуемых высокий уровень общей тревожности в школе: общее негативное эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

- у большинства испытуемых высокий уровень переживания социального стресса: негативное эмоциональное состояние ребенка, на фоне

которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

- у большинства испытуемых высокий уровень страха несоответствовать ожиданиям окружающих: ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

- у большинства испытуемых высокий уровень проблем и страхов в отношениях с учителями: общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

- при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется общее негативное эмоциональное состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

- при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется негативное эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

- при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

- при низкой стрессоустойчивости у младших школьников проявляется общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

- при низкой способности преодолевать неблагоприятные ситуации у младших школьников проявляется общее негативное эмоциональное состояние, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

- при низкой способности преодолевать неблагоприятные ситуации у младших школьников проявляется неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

- при низкой способности преодолевать неблагоприятные ситуации у младших школьников проявляется общий негативный эмоциональный фон

отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Нами разработана программа коррекции тревожности и развитие стрессоустойчивости в младшем школьном возрасте.

Цели и задачи нашей работы выполнены. Гипотеза подтверждена.