

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 АНТИЦИПАЦИОННОЙ СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И
ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЮНОСТИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 341 группы,
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Рязанова Руслана Игоревича

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____ М.А. Лученкова
(подпись, дата)

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

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. Период ранней юности сопряжен с активным поиском стратегий самореализации, формирования индивидуального сценария жизни. Этот временной период является сложным для молодых людей, находящихся на рубеже вступления во взрослую жизнь, принятие на себя личной ответственности за значимые выборы профессионального, социального и личного жизнеустройства.

Важными моментами, в этой связи, выступают способность реалистично прогнозировать эффекты применения своих возможностей, конструктивно выстраивать цели, эффективно распределять индивидуальные ресурсы. Формат прогнозирования событийного ряда основывается на имеющейся у личности антиципационной способности, которая позволяет личности осуществлять анализ возможностей, применимых к реалиям планов, осознавать риски и перспективы в режиме настоящего времени.

Следует уточнить, что молодые люди в период ранней юности, вне всякого сомнения обладают ресурсами эффективного действия для достижения поставленных целей, однако, это поле ресурсности имеет и зоны компетентностного дефицита. Кроме того, молодежь ориентирована на максималистское продвижение по маршруту желаемых достижений, им важно реализовывать собственные планы в кратчайшие сроки, чтобы сразу видеть результативность. Однако, риски не объективных прогнозов вполне являются частотными, что активизирует включение личности в ситуацию неудачи.

Самым ярким эффектом неудачных интеракций выступает общая тревожность личности, которая проживается молодыми людьми достаточно остро и снижает активность разворачивания последующих деятельных актов. Причем, если частота ошибочных прогностических актов, касающихся индивидуальных планов личности высока, то тревожность обретает хронизированный характер и мощно представлена, как в ситуативном плане, так и в окрасе личностных характеристик молодых людей.

В научной практике проблему антиципационной состоятельности и тревожности личности молодежи рассматривается в настоящее время достаточно широко. Однако, динамика социокультурных, экономических трансформацией имеет выраженный характер и существенно влияет на сознание современной молодежи.

Можно утверждать, что успешность личности и ее уверенность в собственных силах, отсутствие выраженной тревожности во многом зависят от степени сформированности антиципационной состоятельности, что определяет явную актуальность проблемы связи антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

Цель исследования: изучить взаимосвязь антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

Объект исследования: антиципационная состоятельность и тревожность в период ранней юности.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ основных подходов к пониманию проблемы взаимосвязи антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности в научной литературе.
2. Охарактеризовать феномен «антиципация», «антиципационная состоятельность», их особенности и базовые проявления у личности.
3. Рассмотреть понятие «тревожность», виды и специфику проявления этого состояния у молодых людей в период ранней юности.
4. Проанализировать возрастные характеристики периода ранней юности.
5. Выявить особенности антиципационной состоятельности и тревожности у респондентов-старшеклассников.

6. Эмпирически доказать существование взаимосвязи антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

7. Разработать психологическую программу рекомендательного тренинга, ориентированного на развитие антиципационной состоятельности и снижения общей тревожности у молодежи.

Теоретико-методологические основы исследования: научные идеи, касающиеся феномена «антиципация» К.А. Абульхановой–Славской, А.В. Брушлинского, С.Г. Геллерштейна, Б.Ф. Ломова, Н.В. Паниной, А.А. Кроника, В.Д. Менделевича, Л.А. Регуш, Е.А. Сергиенко, Ж.Нюттена и др.; научные сведения, освещающие проблему функционирования феномена «тревожность» Ф.Е. Василюк, Н.Д. Мясищева, Г.М. Шавердян, А.М. Прихожан, К. Хорни, З. Фрейда и др.; разработки исследователей, связанные с проблемой становления личности в период ранней юности В.С. Мухиной, А.А. Реан, Ф. Райс, А.В. Петровского, Л.С. Выготского, И.Ю. Кулагиной, А.М. Прихожан и др.

Методы исследования:

1. Теоретический метод: анализ и синтез психолого-педагогической литературы, связанной с изучаемой проблемой.

2. Диагностический метод: анализ, посредством использования следующих методик:

– (шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю. Ханина);

– тест антиципационной состоятельности В.Д. Менделевича.

3. Методы математической статистики: корреляционный анализ Спирмена.

Экспериментальная база исследования: исследование осуществлялось в формате интернет-тестирования. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 16-17 лет, в количестве 30 человек. В процессе исследования учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая значимость: представленные в работе теоретические

выходы могут быть использованы специалистами психологами в практике консультирования старшеклассников по проблемам сниженной антиципационной состоятельности и общей тревожности.

Практическая значимость: представленные в работе эмпирические данные могут выступать основой для практико-ориентированных разработок, нацеленных на работу с молодежью, целевым посылом, которых является развитие способности к эффективному прогнозированию и навыков саморегуляции личности.

Структура и объем: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы взаимосвязь антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

В ходе теоретического анализа были сделаны следующие выводы:

1. Современный вариант понимания понятия «антиципация» характеризуется, как процесс прогнозирования личности, возможность составлять прогноз будущих событий на основе целеполагания, который способствует принятию эффективных решений, выбору конструктивных стратегий с учетом опережения и снятия возможных рисков поражения/неуспеха.

2. Основные подходы к изучению проблема антиципации: структурно-уровневый подход; психофизиологический подход; когнитивно-поведенческий подход; генетический подход; клинический подход; деятельностный подход; ситуационный подход.

3. Антиципационная состоятельность трактуется, как характеристика наличия у личности, той или иной степени выраженности конструкта компетентности, личностного опыта, позволяющего успешно включаться в социальное пространство взаимодействий и избирать эффективные стратегии достижения поставленных целей.

4. Функции антиципации личности: когнитивная, коммуникативная и регулятивная.

5. Тревога – это состояние рассогласованности личности, которое инициируется в ситуации опасности (реальной или субъективной). Акцент здесь делается именно на том, что тревога – это состояние человека.

6. Тревожность, чаще всего представлена в базовом профиле личности и представляет собой общую рассогласованность сознания и сниженную саморегуляцию организма

- Виды тревожности: объективная; невротическая; моральная; учебная тревожность; самооценочная тревожность; межличностная тревожность.

7. Основные параметры возраста ранней юности:

- ведущая деятельность - учебно-профессиональная (нацеленность и избирательность деятельностных интересов);

- психическое новообразование - самоопределение (жизненное, профессиональное, социальное, личностное);

- социальная ситуация развития - принятие на себя роли взрослого, осознание своих ресурсов личности.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

Эксперимент исследование осуществлялось в формате интернет-тестирования. Респондентами выступили старшие школьники в возрасте 16-17 лет. В процессе исследования учитывался закон о персональных данных.

Исследуя проявление тревожности у респондентов, мы установили, что преобладает средний уровень ситуативной тревожности. Средний уровень ситуативной тревожности выявлен у 63% респондентов (19 человек). Респонденты проявляют тревожное состояние в моменты, когда испытывают стрессовую ситуацию, при этом стараются найти способы саморегуляции,

чтобы тревожное состояние не влияло на результативность выполняемой деятельности.

20% респондентов (8 человек) имеют низкий уровень тревожности. Они стараются держать свои переживания под контролем, находят объяснение своим переживаниям и оптимистично смотрят на трудности.

10% респондентов (3 человека) транслируют высокий уровень тревожности.

Таким образом, средний уровень ситуативной тревожности свидетельствует о наличии переживаний молодых людей, об их сомнениях в правильности принятом решении.

Помимо ситуативной тревожности, мы исследовали личностную тревожность. В результате исследования было установлено, что 63% (18 человек) не имеют выраженной личностной тревожности (низкий уровень).

У 33 % (10 человек) проявился средний уровень личностной тревожности. Такие показатели свидетельствуют о том, что есть определенные трудности, с которыми сложно справиться, и поэтому старшие школьники обеспокоены разрешением проблемы.

7 % (2 человека) имеют высокий уровень личностной тревожности. Такие респонденты погружены в свои проблемы, они не замечают различных вариантов выхода из сложной ситуации, так как их внимание сконцентрировано на тревоге, страхе.

Таким образом, у респондентов преобладает низкий уровень личностной тревожности, в стрессовой ситуации они проявляют стрессоустойчивость и стремятся найти выход из трудностей. Далее мы определили особенность антиципационной состоятельности у респондентов.

У респондентов выраженная антиципационная состоятельность – 80% (24 человека). Т.е. респонденты осознают, какие варианты будущих событий могут происходить исходя из проявленных действий в настоящем.

20% (6 человек) имеют низкий уровень антиципационной состоятельности, они не реалистично представляют развитие своей

жизненной траектории, могут откладывать реализацию своих планов на более длительный срок и не соотносят положительные/отрицательные моменты своих действий.

У 93% (28 человек) преобладает личностно-ситуативная антиципационная состоятельность. Такие респонденты понимают межличностную коммуникацию и умеют прогнозировать различные ситуации в общении. 7% (2 человека) транслируют личностно-ситуативную несостоятельность. Им трудно общаться с людьми, осуществлять совместную деятельность.

70% (21 человек) проявили пространственную антиципационную состоятельность. Этот вид антиципационной состоятельности выражается в пространственной организации.

У 30% (9 человек) плохо выражена координация движения, в действиях проявляется неловкость, и поэтому такие старшеклассники чаще сталкиваются с предметами в пространстве (например, нецеленаправленно сталкиваются с тетрадками с учительского стола, из-за своей неловкости; роняют предметы в классе и т.д.).

53% (16 человек) проявили временную антиципационную состоятельность. Такие старшеклассники умеют организовывать свое время, составляют распорядок дня, планируют свои дела и могут чувствовать время.

47% (14 человек) показали временную антиципационную несостоятельность. Таким старшеклассникам тяжело организовать себя, они не могут планировать свое время и синхронизировать свои действия в соответствии времени.

Таким образом, у респондентов преобладает антиципационная состоятельность, особенно выражена в личностно-ситуативной шкале. Т.е. они осознают свой личностный потенциал и имеют представления о том, что они смогут сделать, а что нет.

Для того, чтобы установить взаимосвязь антиципационной состоятельности и тревожности у старших школьников мы обработали

полученные данные методом корреляционного анализа Спирмена, выполненного с помощью компьютерной программы SPSS 13,0, на ПК.

Применение коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена, позволил утверждать, что:

– чем выше показатель общей антиципационной состоятельности, тем ниже уровень личностной тревожности ($r_s = - 0.753$, при $p \leq 0,01$). Т.е. при предвосхищении событий в будущем, планировании своей жизнедеятельности респонденты не проявляют личностную тревожность, их психологическое состояние носит стабильный характер.

– Чем выше показатель личностно-ситуативной антиципационной состоятельности, тем ниже уровень ситуативной тревожностью ($r_s = - 0.686$, при $p \leq 0,01$). Т.е. когда респонденты понимают предмет общения, знаю, о чем они будут говорить с собеседником, ориентируются в предмете общения, то и беспокойства в их поведении не будет наблюдаться.

– чем выше уровень пространственной антиципационной состоятельности, тем ниже уровень ситуативной тревожности ($r_s = - 0.688$, при $p \leq 0,01$). Старшеклассники, которые хорошо владеют своим телом, умеют координировать свои движения, не беспокоятся, о том, как они пройдут по коридору, к доске в классе и т.д.

– чем выше уровень временной антиципационной состоятельности, тем ниже уровень личностной тревожности ($r_s = - 0.773$, при $p \leq 0,01$). Т.е. умение контролировать свое время, организовывать себя, вызывает стабильность во внутреннем плане, такие люди спокойно воспринимают не запланированные события, могут гибко подойти к ситуации и не впасть в панику, сохранять эмоциональную устойчивость.

– чем выше уровень временной антиципационной несостоятельности, тем выше уровень ситуативной тревожности ($r_s = 0.598$, при $p \leq 0,05$). Старшеклассники, которые не умеют распределять свое время, постоянно откладывают на неопределенный срок свои запланированные дела, будут проявлять тревожность в своем поведении, беспокоиться,

раздражаться, так как понимают, что не могут выполнить в срок определенную деятельность.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что тревожность личности взаимосвязана с антиципационной состоятельностью. От того, как планирует свое время, свою деятельность молодой человек зависит его эмоциональное состояние и стрессоустойчивость. На основании полученных эмпирических данных, нами была разработана психологическая *программа рекомендательного тренинга*, ориентированного на развитие антиципационной состоятельности и снижения общей тревожности у молодежи.

Цель: развитие антиципационной состоятельности и снижения общей тревожности у молодежи.

Задачи:

- Расширение представлений о сущностной природе процесса антиципации и антиципационной состоятельности личности;
- Рефлексия имеющихся когнитивных искажений в системе представлений о собственных ресурсах, анализ причинно-следственных связей, которые выступают триггером для активации общей тревожности личности;
- Развитие навыков эффективного целеполагания, реалистичного составления прогнозов перспективных событий;
- Развивать навыки саморегуляции, реалистичного восприятия себя и окружающих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей работы было изучить взаимосвязь антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности.

Для достижения цели нами была определена проблема исследования, проанализирована отечественная и зарубежная литература, а также экспериментальным путем изучили особенности антиципации и тревожности

старшекласников. С помощью количественного и качественного анализа были обобщены все данные исследовательских действий.

Анализ теоретических источников по проблеме исследования установил, что в старшем школьном возрасте возникает страх за будущее, волнение за то, что нужно проявлять самостоятельность и определять свой будущий жизненный вектор. Страхи со сдачей экзаменов усугубляют эмоциональное состояние молодых людей, и поэтому может снижаться стрессоустойчивость и повышаться тревожное состояние.

Многие ученые характеризуют «антиципационную состоятельность» как психологический феномен, позволяющий реалистично планировать личностью свое будущее, осознавать свои действия, помогающие прийти к результату. Чаще всего выделяют личностно-ситуативную, временную, пространственную антиципацию, которая определяет то или иное направления понимания своего будущего. Каждая составляющая антиципационной состоятельности позволяет синхронизировать восприятие действительности и влиять на построение образа будущей жизни.

Таким образом, различные концептуальные исследования доказали, что антиципационная состоятельность является неотъемлемой частью личностного и профессионального самоопределения старшекласников, и от нее зависит психологическое благополучие личности, в частности выраженность ситуативной и личностной тревожности.

С помощью эмпирического исследования было доказано, что у респондентов преобладает средний уровень ситуативной тревожности, который проявляется в конкретной ситуации, и имеет предмет тревоги.

Определяя личностную тревожность, мы установили низкий уровень. Т.е. в основном старшекласники проявляют самообладание в жизни, транслируют волевые качества в сложных ситуациях и стараются противостоять стрессу.

Определяя антиципационную состоятельность в нашем исследовании можно отметить преобладание этого личностного качества у

старшекласников. В основном транслируется личностно-ситуативная антиципационная состоятельность, которая проявляется в умении прогнозировать межличностное взаимодействие с окружающими. Также у некоторых респондентов была установлена пространственная антиципационная состоятельность, выражающаяся в хорошей координации движения, умения ориентироваться в пространстве и предвидеть свои действия. И у половины старшекласников была выражена временная антиципационная состоятельность, проявляющаяся в умении планировать свое время, организовать себя.

Определяя взаимосвязи показателей, мы установили, что показатели общей антиципационной состоятельности и личностной тревожности связаны отрицательной корреляционной связью, показатель личностно-ситуативной антиципационной состоятельности связан с ситуативной тревожностью отрицательной корреляционной связью, показатель пространственной антиципационной состоятельности связан отрицательной корреляционной связью с низким уровнем ситуативной тревожности; высокий уровень временной антиципационной состоятельности связан с отрицательной корреляционной связью с высоким уровнем личностной тревожности, а также чем выше уровень временной антиципационной несостоятельности, тем выше уровень ситуативной тревожности.

Таким образом, старшекласникам нужно повышать временную антиципационную состоятельность, учиться планировать свое время, осознавать, что в каждый возрастной период можно сделать многое для личностного, профессионального развития.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что существует взаимосвязь антиципационной состоятельности и тревожности в период ранней юности нашла свое подтверждение в нашем исследовании.