

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

Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

Связь между тревожностью и особенностями

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

саморегуляции личности у студентов университета

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления

(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Власовой Анастасии Владимировны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, к.соц.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Введение. Современные студенты сталкиваются с многочисленными стрессовыми факторами, связанными с учебной деятельностью, социальной адаптацией и профессиональным самоопределением. В этой связи особую значимость приобретает изучение таких психологических феноменов, как тревожность и саморегуляция, которые играют важную роль в адаптации и эффективности учебной деятельности. Высокий уровень тревожности может снижать концентрацию внимания, вызывать прокрастинацию, мешать успешному усвоению знаний и приводить к эмоциональному выгоранию. В то же время развитые навыки саморегуляции помогают контролировать эмоции, справляться со стрессом и организовывать свою деятельность более эффективно. Исследование связи между тревожностью и саморегуляцией позволит лучше понять механизмы их взаимодействия и разработать стратегии психологической поддержки студентов.

Объектом исследования являются личностные особенности студентов университета.

Предметом исследования: связь между тревожностью и особенностями саморегуляции личности у студентов.

Цель исследования: выявление связи тревожности и особенностей саморегуляции личности у студентов университета.

Гипотеза исследования: предполагается, что у студентов с более высоким уровнем саморегуляции наблюдается меньшая выраженность тревожности, тогда как низкий уровень саморегуляции коррелирует с повышенной тревожностью.

Для достижения поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению тревожности и саморегуляции;
2. Изучить методы исследования тревожности и саморегуляции;
3. Провести эмпирическое исследование среди студентов университета;
4. Выполнить качественный и статистический анализ результатов исследования;
5. Сформулировать выводы.

Методы и методики исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы по теме исследования.
2. Психодиагностические методики: Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина), Шкала тревожности студента (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор), Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой, Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».
3. Методы количественного и качественного анализа данных.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось в онлайн-формате через инструмент «Google Формы» на условиях добровольного и анонимного участия. Выборку составили 55 человек, в возрасте от 18 до 30. Респонденты проходили анкетирование и тестирование в соответствии с поставленными задачами.

Теоретико-методологическая база: проблема тревожности и саморегуляции активно изучается в отечественной и зарубежной психологии. Классические исследования тревожности представлены в работах З. Фрейда, К. Хорни, Ч. Спилбергера, Р. Кэттелла, А. Бека и др., а в российской психологии значительный вклад внесли Г.Ф. Габдреева, Б.М. Небылицын, А. И. Прихожан. Вопросы саморегуляции изучали А. Бандура, В.И. Моросанова, Л. С. Выготский, О.А. Конопкин и другие. Однако несмотря на большое количество работ, особенности связи тревожности и саморегуляции у студентов изучены недостаточно, что и определяет необходимость данного исследования.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Новизна исследования. Подобран комплекс методического материала, позволяющий определить связь между тревожностью и особенностями саморегуляции личности у студентов.

Практическая значимость. Результаты могут быть использованы в образовательных учреждениях для разработки программ психологической поддержки студентов, направленных на развитие навыков саморегуляции и

снижение тревожности. Это позволит повысить эффективность учебной деятельности, улучшить психологическое состояние обучающихся и создать благоприятную образовательную среду.

Основное содержание работы: В рамках первой главы «Теоретические аспекты изучения связи тревожности и саморегуляции личности» была осуществлена систематизация научных подходов к изучению феноменов тревожности и саморегуляции, а также их связи.

В первом разделе главы рассмотрено понятие тревожности как психологической характеристики личности. Были раскрыты различия между личностной и ситуативной тревожностью, описаны подходы к пониманию природы тревожных реакций и их влияния на поведение. Особое внимание уделено работам Ч. Д. Спилбергера, З. Фрейда, К. Хорни, Э. Фромма и других ученых, сформировавших научную основу для последующих исследований.

Во втором разделе был рассмотрен феномен саморегуляции. Анализ теоретических источников позволил выделить ключевые компоненты саморегуляции – целеполагание, планирование, контроль, коррекция и самооценка. Показано, что способность к саморегуляции формируется в ходе развития личности и является важным условием ее адаптации к требованиям внешней среды. Особое внимание уделено вкладу А. Бандуры, В. И. Моросановой, О.А. Конопкина и Л. С. Выготского в развитие понимания механизмов саморегуляции.

В третьем разделе главы проанализированы научные данные о связи тревожности и саморегуляции. На основании психологических исследований установлено, что высокий уровень тревожности, как правило, ассоциирован с недостаточной выраженностью регуляторных способностей. Показано, что эффективная саморегуляция может выступать буфером, смягчающим проявления тревожности, особенно в стрессовых ситуациях или ситуациях неопределенности.

Учитывая теоретическую и прикладную значимость связи тревожности и саморегуляции, было проведено эмпирическое исследование данной связи, описанное в главе 2 «Эмпирическое исследование связи тревожности и особенностей саморегуляции личности у студентов».

В первом параграфе эмпирической части описывается организация исследования и краткая характеристика используемых методик: Шкала самооценки уровня тревожности (Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина), Шкала тревожности студента (модификация Г. Ш. Габдреевой опросника Дж. Тейлор), Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой, Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

Второй параграф содержит количественный и качественный анализ полученных данных. Проведенный количественный анализ в рамках дипломной работы позволяет отметить следующие особенности.

Диагностика по методике Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина позволила оценить показатели личностной и ситуативной тревожности у испытуемых.

Ситуативная тревожность отражает текущее эмоциональное состояние, возникающее в ответ на конкретную ситуацию. Результаты исследования показали следующие распределения по уровням ситуативной тревожности.

Низкий уровень (55%) – Больше половины студентов испытывают минимальную тревогу в момент тестирования. Это может говорить о спокойной обстановке или хорошей адаптации к текущим условиям.

Умеренный уровень (34%) – Около трети студентов ощущают некоторое напряжение, но оно не критично и, вероятно, не мешает деятельности.

Высокий уровень (11%) – Небольшая часть студентов демонстрирует высокий уровень тревоги в момент прохождения опросника. Возможно, они находились в какой-либо стрессовой ситуации (сессия, конфликты и т. д.).

Личностная тревожность, в отличие от ситуативной, отражает устойчивую склонность индивида воспринимать широкий круг ситуаций как потенциально опасные и реагировать на них состоянием тревоги.

Лишь 7% участников имеют низкий уровень личностной тревожности, что может указывать либо на реальную эмоциональную устойчивость и высокий уровень самоконтроля, либо на вытеснение тревоги и стремление показать себя в

благоприятном свете. Также слишком низкий уровень личностной тревожности может свидетельствовать о недостатке мотивации.

Четверть студентов (26%) проявляют умеренный уровень личностной тревожности, что является нормативным значением и отражает адекватную реакцию на жизненные трудности, способствуя мобилизации ресурсов.

Большинство студентов (67%) имеют выраженную предрасположенность к тревожным переживаниям. Это может указывать на наличие внутренней неуверенности, эмоционального напряжения и склонности к беспокойству даже при отсутствии объективных угроз, что, в свою очередь, может негативно сказываться на их психоэмоциональном состоянии и эффективности деятельности.

Анализ результатов тестирования испытуемых по Шкале тревожности студента показал, что в данной группе испытуемых преобладают студенты со средним уровнем тревожности - 60%.

Треть студентов (31%) демонстрируют низкий уровень тревожности. Это может указывать на их способность оставаться спокойными в различных учебных ситуациях, что способствует более эффективному решению задач и управлению стрессом. Однако, важно следить за тем, чтобы низкий уровень тревожности не переходил в безразличие или недостаточную мобилизацию при необходимости.

Большинство студентов (60%) имеют умеренный уровень тревожности, что считается оптимальным для адаптации к академической и социальной среде. Умеренная тревожность может способствовать концентрации и мотивации, помогая студентам достигать учебных целей без чрезмерного стресса. Это указывает на хорошую адаптацию к учебной среде и умение справляться с академическими вызовами.

Высокий уровень тревожности наблюдается лишь у 9% студентов. Эти негативные переживания могут быть вызваны неуверенностью в собственных знаниях и недостаточной психологической готовностью к профессии. Среди факторов, провоцирующих тревожность, можно выделить неспособность студентов эффективно распределять время и ресурсы, трудности в усвоении большого объема информации, неготовность соответствовать требованиям

преподавателей, а также недостаточную адаптацию к обучению, требующему высокой степени самостоятельности.

Анализ результатов диагностики уровня саморегуляции по методике В.И. Моросановой выявил следующее.

16% студентов демонстрируют низкий уровень способности к саморегуляции. Для этих студентов характерна недостаточная сформированность системы осознанного планирования и программирования поведения. Они могут быть более зависимы от внешних обстоятельств и мнения окружающих, что может затруднять их способность к адаптации и успешному достижению целей.

Большинство студентов (53%) обладают средним уровнем саморегуляции. Это свидетельствует о наличии у них базовых навыков осознанной саморегуляции, которые помогают им управлять своими целями и поведением в стандартных условиях. Они обладают определенной гибкостью и способностью к самостоятельности, что позволяет им эффективно действовать в знакомых ситуациях и частично компенсировать влияние личных особенностей на достижение целей.

31% студентов демонстрируют высокий уровень саморегуляции, что характеризуется высокой степенью осознанности и взаимосвязанности регуляторных звеньев в общей структуре индивидуальной регуляции. Такие студенты отличаются самостоятельностью и гибкостью, эффективно адаптируются к изменяющимся условиям, а постановка и достижение целей у них являются осознанным процессом. Они обладают сильной мотивацией достижения и могут формировать стиль саморегуляции, который компенсирует личностные и характерологические особенности, мешающие достижению цели.

Помимо оценки общего уровня саморегуляции, методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССП-98) предоставляет возможность выявить преобладающие стили саморегуляции произвольной активности и связанные с ними регуляторно-личностные особенности. Это делает возможным более тонкий анализ структуры саморегуляции у студентов, определение сильных сторон и зон потенциальных затруднений.

Наиболее развитым компонентом саморегуляции у студентов является планирование – 45% участников демонстрируют высокий уровень по этой шкале. Это позволяет предположить, что значительная часть студентов успешно формулирует цели, выделяет этапы своей деятельности и способна заранее выстраивать стратегию действий.

Также следует отметить сравнительно высокую выраженность способности к оцениванию результатов (36% на высоком уровне), что говорит о сформированных навыках самоанализа, умения подводить итоги собственной деятельности и корректировать поведение на основе полученных результатов.

Средний уровень выраженности преобладает практически по всем шкалам, что указывает на общую сформированность базовых регуляторных процессов. Это свидетельствует о том, что большинство студентов в целом обладают достаточными навыками самоуправления, позволяющими успешно адаптироваться к требованиям учебной среды.

При этом наибольшее количество студентов с низкими показателями наблюдается по шкалам «моделирование» (27%), «гибкость» (24%) и «программирование» (22%). Это может указывать на определенные трудности при мысленном представлении будущей деятельности, слабость в создании адекватных поведенческих программ и ограниченную способность гибко перестраиваться при изменении условий. Низкий уровень самостоятельности (20%) также заслуживает внимания, поскольку может свидетельствовать о внешней зависимости в принятии решений, недостатке инициативности и внутренней опоры при организации деятельности.

Анализ результатов диагностики уровня развития способности к волевой саморегуляции показал следующее.

Распределение по уровням развития волевой саморегуляции среди студентов почти равномерное, но с небольшим перевесом в сторону низкой волевой саморегуляции (53%). Низкие значения у испытуемых могут свидетельствовать о наличии трудностей с контролем поведения и эмоций, сниженной способности к произвольному регулированию деятельности. У таких студентов может наблюдаться повышенная чувствительность, эмоциональная нестабильность,

склонность к импульсивным реакциям, сниженная уверенность в себе и недостаточный уровень рефлексии.

Почти половина студентов (47%) демонстрируют высокий уровень волевой саморегуляции, что может указывать на наличие таких качеств, как эмоциональная зрелость, уверенность в себе, устойчивость намерений и развитые навыки самоконтроля. Эти студенты, как правило, способны чётко осознавать свои цели, эффективно распределять усилия и сохранять активность даже в условиях внешнего давления. Им также присущи организованность и реалистичность мышления, внутренняя дисциплина и чувство ответственности.

Методика А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана предполагает также возможность определения степени выраженности настойчивости и самообладания. Так, 60% студентов имеют низкий уровень настойчивости, 40% – высокий уровень. Это означает, что большинство студентов демонстрируют пониженную силу намерений и сниженную устойчивость в достижении целей. Им может быть свойственна импульсивность, лабильность поведения, склонность к отказу от начатого при возникновении трудностей. Возможно, они неуверенны в себе, легче поддаются влиянию альтернатив и внешних обстоятельств. В то же время такая группа может отличаться гибкостью мышления, креативностью и нестандартностью поведения.

Меньшая доля студентов с высоким уровнем настойчивости характеризуется сильной мотивацией к завершению начатого, уважением к нормам и высокой работоспособностью. Однако при чрезмерной выраженности это может проявляться в ригидности, навязчивости поведения и снижении способности к адаптации.

53% студентов имеют низкий уровень самообладания, 47% – высокий уровень. Таким образом, чуть более половины студентов демонстрируют низкий уровень произвольного контроля над эмоциями, что может выражаться в импульсивности, эмоциональной нестабильности, уязвимости. Они могут избегать интенсивных переживаний, быть менее восприимчивыми к стрессу, но также – более традиционны и консервативны в своих взглядах.

Почти половина студентов показывает высокий уровень самоконтроля, что говорит о внутреннем спокойствии, эмоциональной устойчивости и готовности к новому опыту. Однако при чрезмерном контроле возможно возникновение внутреннего напряжения, утомляемости и даже отчужденности.

На заключительном этапе эмпирического исследования была проведена корреляционная обработка данных, полученных по всем использованным методикам, с целью выявления возможной связи между уровнем тревожности и особенностями саморегуляции личности студентов.

По результатам корреляционного анализа Пирсона были описаны следующие результаты:

1. Была установлена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между ситуативной тревожностью (СТ) и показателями саморегуляции. В частности, обнаружена сильная отрицательная связь ситуативной тревожности со шкалой «Моделирование» (-0.564^{***}), что указывает на то, что студенты с высокой ситуативной тревожностью испытывают трудности в прогнозировании хода событий и учёте значимых условий при планировании действий.

Значимая отрицательная связь также выявлена между СТ и шкалой «Гибкость» (-0.349^{**}), что свидетельствует о том, что учащиеся с высокой ситуативной тревожностью менее склонны адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и хуже справляются с переключением между действиями.

Кроме того, выявлена значимая связь между СТ и Общей шкалой волевой саморегуляции (-0.450^{***}), включая компоненты «Настойчивость» (-0.444^{***}) и «Самообладание» (-0.400^{***}). Это означает, что студенты с более низкой ситуативной тревожностью чаще демонстрируют устойчивость в достижении целей, способность к контролю импульсивных реакций в стрессовых ситуациях и в целом способность к произвольной регуляции своего поведения.

2. Почти аналогичные связи были обнаружены между личностной тревожностью (ЛТ) и показателями саморегуляции. Наиболее выраженная отрицательная связь определена между ЛТ и шкалой «Моделирование» (-0.617^{***}), что свидетельствует о том, что студенты с более высоким уровнем

личностной тревожности испытывают трудности в мысленном представлении и планировании структуры будущих действий.

Значимая отрицательная корреляция также установлена между ЛТ и «Гибкостью» (-0.428**), а также с компонентом «Планирование» (-0.435***), что говорит о снижении способности студентов с высоким уровнем тревожности гибко перестраивать действия в изменяющихся условиях и заранее выстраивать стратегию достижения целей.

Особенно сильная обратная корреляция наблюдается между ЛТ и «Общей шкалой волевой саморегуляции» (-0.693***), а также шкалами «Настойчивость» (-0,669***) и «Самообладание» (-0,592***), что подчеркивает, что учащиеся с высоким уровнем личностной тревожности склонны к снижению устойчивости в достижении целей и контроле поведения в эмоционально напряженных ситуациях.

Таким образом, полученные результаты подтверждают, что более низкий уровень личностной тревожности сопровождается более высоким уровнем осознанного регулирования поведения, гибкостью, настойчивостью, способностью к планированию и контролю. Студенты с развитой саморегуляцией, как правило, лучше адаптируются к жизненным ситуациям, проявляют уверенность и психологическую устойчивость.

3. Были выявлены сильные отрицательные корреляции между шкалой тревожность студентов и шкалами саморегуляции. Наиболее выраженные связи обнаружены с общей шкалой волевой саморегуляции (-0.644***), а также с её компонентами: настойчивостью (-0.615***) и самообладанием (-0.581***). Это говорит о том, что чем выше уровень академической тревожности у студента, тем ниже его способность к целеустремленному и устойчивому волевому поведению, а также к самоконтролю в условиях неопределенности и напряжения.

Также была выявлена значимая отрицательная корреляция между академической тревожностью и общим уровнем саморегуляции по методике Моросановой (-0.513***). Это подтверждает, что тревожность оказывает влияние не только на волевою составляющую, но и на весь спектр саморегуляторных стратегий, включая когнитивное планирование и контроль.

Дополнительные значимые отрицательные связи тревожности студентов были выявлены с гибкостью поведения (-0.456***) и моделированием ($r = -0.578^{***}$), что также подчеркивает уязвимость данных механизмов адаптивной регуляции при повышенной тревожности.

Таким образом, можно заключить, что тревожность студентов тесно связана с их способностью к саморегуляции: при высоком уровне тревожности наблюдается снижение как волевой, так и когнитивной составляющей саморегуляции. Это согласуется с данными исследований И.В. Моросановой и других авторов, которые подчеркивают деструктивное влияние тревожности на регуляторную сферу личности и обучаемость студентов.

Заключение. В теоретической главе работы были рассмотрены основные подходы к изучению феноменов тревожности и саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии. Особое внимание уделено их структуре, механизмам проявления, а также условиям, влияющим на их выраженность в различных сферах жизни.

Было проведено разграничение понятий "тревога" и "тревожность". Тревога трактуется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределённой угрозы и характеризующееся ожиданием неблагоприятного развития событий. Тревожность же рассматривается как свойство личности, проявляющееся в склонности к частым и интенсивным переживаниям тревоги даже при относительно нейтральных внешних обстоятельствах.

В рамках анализа феномена тревожности были также разведены понятия личностной и ситуативной тревожности. Исследование опирается на подход Ч. Спилбергера, согласно которому личностная тревожность отражает устойчивую тенденцию воспринимать широкий круг жизненных ситуаций как потенциально угрожающих, тогда как ситуативная тревожность выступает как реакция на конкретную ситуацию, сопровождающаяся напряжением, беспокойством и тревогой здесь и сейчас.

Одним из центральных выводов этого раздела стало понимание того, что изучение тревожности требует обращения к тем механизмам, с помощью которых человек справляется с эмоциональными трудностями. Ключевым среди них

является саморегуляция, обеспечивающая возможность осознанного управления эмоциональными состояниями, поведением и адаптацией к внешним требованиям.

В ходе анализа понятия саморегуляции было выявлено, что она представляет собой сложный и многокомпонентный феномен. В рамках данной работы саморегуляция рассматривается в контексте концепции В. И. Моросановой, согласно которой осознанная саморегуляция понимается как внутренний системный ресурс личности, направленный на управление поведением, планирование, контроль и коррекцию собственных действий для достижения значимых целей и преодоления жизненных трудностей.

Эмпирическая часть работы была направлена на проверку выдвинутой гипотезы о наличии обратной связи между уровнем тревожности и особенностями саморегуляции личности у студентов. На основе анализа полученных данных были выявлены особенности проявления тревожности и саморегуляции у студентов, что позволило более детально охарактеризовать структуру и выраженность исследуемых психологических феноменов, а также установить существующую между ними связь.

Полученные результаты подтвердили выдвинутую гипотезу: между показателями тревожности и особенностями саморегуляции личности существуют статистически значимые обратные связи. Корреляционный анализ показал, что чем выше уровень волевой и произвольной саморегуляции, тем ниже выраженность тревожности у студентов. Так, общая шкала волевой саморегуляции, а также шкалы настойчивости и самообладания по методике Зверькова-Эйдмана демонстрируют отрицательные корреляции с ситуативной, личностной и академической тревожностью. Сходные закономерности были обнаружены при анализе данных по методике ССП-98 В.И. Моросановой: высокие уровни по таким шкалам, как общий уровень саморегуляции, моделирование и гибкость связаны с меньшей выраженностью тревожности. Также шкала личностной тревожности имеет обратную корреляцию со шкалой планирования.

Эти данные подтверждают, что развитые саморегуляторные способности

могут служить ресурсом психологической устойчивости студентов, снижая восприимчивость к тревоге в условиях учебной и другой деятельности.

Полученные в ходе исследования данные обладают практической значимостью и могут быть использованы в работе с людьми, склонными к тревожности или испытывающими трудности с саморегуляцией поведения. Результаты могут быть полезны как в образовательной, так и в психокоррекционной практике.