

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 ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В
ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Лагучиной Ксении Геннадьевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

П. А. Шацков

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

О.В. Карина

(подпись, дата)

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современных условиях модернизации системы учебно-профессионального образования, внедрения инновационных технологий обучения, возрастающих требований к индивидуально-психологическим способностям будущих специалистов, возрастает возможность повышения уровня тревожности у современной молодежи. К возрастным особенностям юношеского возраста, которые могут способствовать повышению уровня тревожности относятся: специфика социальной ситуации развития данного возраста, связанная с началом самостоятельной жизни и отношениями с противоположным полом; основные новообразования данного возраста, проявляющиеся в личностном и профессиональном самоопределении, в развитии мировоззрения; содержание ведущей деятельности данного возраста, которая проявляется в процессе учено-профессиональной подготовки. Постоянное переживание чувства тревоги, накапливающееся нервно-психическое и психоэмоциональное напряжение, отрицательным образом сказываются на результатах учебно-профессиональной деятельности юношей и девушек, снижают их мотивацию к обучению, познавательную активность, уверенность в себе, удовлетворенность процессом обучением, негативно влияют на процесс личностного и профессионального самоопределения. Следовательно, актуализируется необходимость развития таких качеств личности у студентов, которые помогают им справляться с негативными факторами внешней среды. К таким позитивным качествам личности относится и стрессоустойчивость личности. Развитие стрессоустойчивости личности у юношей и девушек способствует конструктивному использованию внешних и внутренних ресурсов организма, активизации личностного потенциала для саморазвития и самосовершенствования личности в юношеском возрасте.

Таким образом, проблема взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте является весьма

актуальной на современном этапе развития психологической науки.

Цель исследования: изучить особенности взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.

Объект исследования: тревожность и стрессоустойчивость личности в юношеском возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует определенная взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте: чем ниже уровень тревожности у юношей и девушек, тем выше у них уровень развития стрессоустойчивости.

Задачи исследования:

1. Изучить представления о тревожности в зарубежной и отечественной психологии.
2. Проанализировать современные подходы к проблеме развития стрессоустойчивости личности в психологической науке.
3. Определить особенности проявления тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.
4. Провести эмпирическое исследование специфики взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.
5. Разработать рекомендательную программу тренинга коррекции повышенной тревожности и развития стрессоустойчивости в юношеском возрасте.

Теоретико-методологическая основа исследования:

- зарубежные и отечественные исследования проблемы проявления тревожности у человека А. Бека, П. К. Анохина, А. Г. Кравцовой, А. М. Прихожан, Ч. Д. Спилбергера, З. Фрейда, Ю. Л. Ханина, К. Хорни, Ю. В. Шульгиной и др.

- исследования проблемы развития стрессоустойчивости личности В. А. Бодрова, А. П. Катунина, Е. С. Михайловой, А. В. Михеевой, Д. Роттера, Г. Селье, Э. Скинера и др.

Методы исследования:

1. Метод анализа научных источников.
2. Обобщение и интерпретация полученных результатов.
3. Математический метод обработки данных: корреляционный анализ r_s Ч. Э. Спирмена.

4. Диагностические методики:

- 1) тест «Исследование тревожности» (опросник Ч. Д. Спилбергера, адаптация Ю. Л. Ханина);
- 2) тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н. В. Киршевой и Н. В. Рябчиковой.

Экспериментальной базой исследования выступил ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж» г. Саратова. В эксперименте принимали участие 35 студентов 2 курса, обучающихся педагогическим специальностям на базе среднего общего образования (11 классов).

Теоретическая значимость исследования состоит в систематизации теоретического материала, касающегося проблемы проявления тревожности и развития стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.

Практическая значимость исследования заключается в качественном и количественном анализе данных по проблеме взаимосвязи тревожности и развития стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте. Рекомендательная программа тренинга может использоваться для коррекции повышенной тревожности и развития стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.

Структуры работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты проблемы взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте» проводится теоретический анализ понятий «тревожность» и «стрессоустойчивость личности» в психологической науке. Анализируются подходы к проблемам проявления тревожности и развития стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте. Теоретически обосновывается взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.

В результате анализ литературных источников мы пришли к следующим выводам:

1. В зарубежной и отечественной психологии существуют различные трактовки понятия «тревожность». Она понимается как результат внутриличностного конфликта сознательного и бессознательного, как универсальная онтологическая характеристика человека, как результат проявления особенностей нервных процессов у человека, как негативное эмоциональное проявление чувства тревоги. На современном этапе развития психологической науки тревожность трактуется как сложное психологическое образование, которое проявляется на психологическом уровне в виде постоянного чувства тревоги, страхов, повышенной раздражительности, неуверенности в себе, на соматическом уровне в виде нарушений сна, пищевого поведения, в расстройстве различных систем организма.

2. В психологии стрессоустойчивость понимается как результат процесса адаптации человека к условиям внешней среды, как готовность к совладающему поведению и проявлению конструктивных копинг-стратегий. В современных психологических исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как интегральное свойство личности, позволяющие ей переносить значительные психофизиологические нагрузки без особого вреда для собственного здоровья, деятельности и общения.

3. К возрастным особенностям юношеского возраста, которые могут способствовать повышению уровня тревожности у юношей и девушек относят: 1) специфика социальной ситуации развития данного возраста, связанная с началом самостоятельной жизни и отношениями с противоположным полом; 2) возрастные новообразования данного возраста, отражающиеся в личностном-профессиональном самоопределении и развитии мировоззрения; 3) содержание ведущей деятельности данного возраста, которая проявляется в процессе учено-профессиональной подготовки студентов. Особенности развития стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте связаны с учебно-профессиональной деятельностью и проявляются в способности студентов успешно адаптироваться к условиям обучения, переносить значительные учебные нагрузки и экзаменационные испытания без существенного вреда для психофизиологического здоровья.

Во второй главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте» описываются этапы проведения экспериментального исследования по изучению взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте. Выявляются уровни проявления тревожности и стрессоустойчивости личности у студентов педколледжа. Изучаются особенности взаимосвязи уровней тревожности и стрессоустойчивости личности у юношей и девушек. Разрабатывается рекомендательная программа тренинга коррекции повышенной тревожности и развития стрессоустойчивости в юношеском возрасте.

В результате эмпирического исследования мы пришли к следующим выводам:

1. В результате изучения уровня тревожности было установлено, что большинство студентов проявляют средние уровни склонности к личностной (52%) и ситуативной (42%) тревожности. Такие испытуемые склонны к переживанию чувства тревоги по поводу предстоящих значительных проблемных ситуаций. Здесь тревожность может проявляться как

характеристика личности, снижающая их уверенность и активность по отношению к результату предстоящей деятельности.

2. Результаты проведения теста на самооценку стрессоустойчивости личности у студентов показали, что наибольший процент испытуемых (48%) обладает средним уровнем развития стрессоустойчивости. У таких респондентов нормальный уровень стресса, который соответствует мере нервного напряжения жизни активного человека. Стрессовые ситуации вызывают у них активизацию физиологических и психологических резервов, но без вреда для психофизиологического здоровья.

3. Результаты математической обработки данных с помощью корреляционного анализа указывают на то, что уровни проявления личностной и ситуативной тревожности отрицательно коррелируют с уровнями развития стрессоустойчивости личности у студентов. Следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась, существует определённая взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте: чем ниже уровень тревожности, тем выше уровень стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте.

4. Так же в результате исследования был определен значительный процент студентов с высоким уровнем тревожности и низким уровнем развития стрессоустойчивости личности. Это обстоятельство указывает на необходимость разработки рекомендательной программы тренинга по коррекции высокого уровня тревожности и развитию стрессоустойчивости личности у юношей и девушек. Тренинговые занятия включают в себя коррекционно-развивающие упражнения, направленные на развитие конструктивных взаимоотношений в группе, адекватной самооценки, уверенности в себе, волевых качеств личности, способности к саморегуляции поведения и деятельности у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического анализа проблемы исследования были определены различные подходы зарубежных и отечественных исследователей к проблеме проявления тревожности и развития стрессоустойчивости личности. Тревожность понимается как результат внутриличностного конфликта сознательного и бессознательного, как универсальная онтологическая характеристика человека, как результат проявления особенностей нервных процессов у человека, как негативное эмоциональное проявление чувства тревоги. Современные авторы рассматривают тревожность личности как сложное психолого-соматическое образование, которое проявляется на психологическом уровне в виде постоянного чувства тревоги, страхов, повышенной раздражительности, неуверенности в себе, на соматическом уровне в виде нарушений сна, пищевого поведения, в расстройстве различных систем организма. Стрессоустойчивость личности в психологической науке понимается как результат процесса адаптации человека к условиям внешней среды, как готовность к совладающему поведению и проявлению конструктивных копинг-стратегий. В современных психологических исследованиях стрессоустойчивость рассматривается как интегральное свойство личности, позволяющие ей переносить значительные психофизиологические нагрузки без особого вреда для собственного здоровья, деятельности и общения. К возрастным особенностям юношеского возраста, которые могут способствовать повышению уровня тревожности у юношей и девушек относят: специфика социальной ситуации развития данного возраста, связанная с началом самостоятельной жизни и отношениями с противоположным полом; возрастные новообразования данного возраста, отражающиеся в личностном-профессиональном самоопределении и развитии мировоззрения; содержание ведущей деятельности данного возраста, которая проявляется в процессе учено-профессиональной подготовки студентов. Особенности развития стрессоустойчивости личности

в юношеском возрасте связаны с учебно-профессиональной деятельностью и проявляются в способности студентов успешно адаптироваться к условиям обучения, переносить значительные учебные нагрузки и экзаменационные испытания без существенного вреда для психофизиологического здоровья.

Для изучения особенностей взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте нами проводилось эмпирическое исследование. В результате изучения уровня тревожности было установлено, что большинство студентов проявляют средние уровни склонности к личностной и ситуативной тревожности. Такие испытуемые склонны к переживанию чувства тревоги по поводу предстоящих значительных проблемных ситуаций. Здесь тревожность может проявляться как характеристика личности, снижающая их уверенность и активность по отношению к результату предстоящей деятельности. Результаты проведения теста на самооценку стрессоустойчивости личности у студентов показали, что наибольший процент испытуемых обладает средним уровнем развития стрессоустойчивости. У таких респондентов нормальный уровень стресса, который соответствует мере нервного напряжения жизни активного человека. Стрессовые ситуации вызывают у них активизацию физиологических и психологических резервов, но без вреда для психофизиологического здоровья. Результаты математической обработки данных с помощью корреляционного анализа указывают на то, что уровни проявления личностной и ситуативной тревожности отрицательно коррелируют с уровнями развития стрессоустойчивости личности у студентов. Следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась, существует определённая взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости в юношеском возрасте: чем ниже уровень тревожности, тем выше уровень стрессоустойчивости личности в юношеском возрасте. Так же в результате исследования был определен значительный процент студентов с высоким уровнем тревожности и низким уровнем развития стрессоустойчивости личности. Это обстоятельство указывает на необходимость разработки

рекомендательной программы тренинга по коррекции высокого уровня тревожности и развитию стрессоустойчивости личности у юношей и девушек. Тренинговые занятия включают в себя коррекционно-развивающие упражнения, направленные на развитие конструктивных взаимоотношений в группе, адекватной самооценки, уверенности в себе, волевых качеств личности, способности к саморегуляции поведения и деятельности у юношей и девушек. Разработанный нами тренинг может использоваться в учебно-воспитательного процессе педколледжа для коррекции повышенной тревожности и развития стрессоустойчивости личности у студентов.