

11/4p  
14242

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова  
(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут інформаційних та соціальних технологій  
(повне найменування інституту/факультету)

кафедра соціальної допомоги та практичної психології  
(повна назва кафедри)

**Дипломна робота**  
спеціаліста

на тему: «Влияние тревожности в юношеском возрасте на механизмы  
социальной адаптации»

«Вплив тривожності юнаків на механізми соціальної адаптації»  
« The effect of anxiety in adolescence on the mechanisms of social adaptation»

Текст: рус.

Виконала: студентка денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
Худенко Віолета Євгеніївна  
(ПП)

Керівник к.психол.н., доцент Кременчуцька М.К.  
Рецензент к. філос. наук, доцент Коваленко О.П.

Рекомендовано до захисту:  
Протокол засідання кафедри  
№ 11 від 26 травня 2017 р.

Захищено на засіданні ЕК № 3  
протокол №     від            2017 р.  
Оцінка                    /            /             
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри

  
(підпис)

Псядло Е.М.

Голова ЕК

  
(підпис)

Якупов В.А.

Одеса – 2017

790360

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>                                                                                                                     | <b>3</b>  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМ<br/>ТРЕВОЖНОСТИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ<br/>АДАПТАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ</b> |           |
| 1.1 Психологические особенности юношеского возраста.....                                                                                 | 7         |
| 1.2 Анализ проблем тревожности в юношеском возрасте.....                                                                                 | 14        |
| 1.3. Проблема адаптации и ее взаимосвязь с тревожностью.....                                                                             | 22        |
| Выводы к 1 разделу.....                                                                                                                  | 31        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ<br/>ТРЕВОЖНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ НА МЕХАНИЗМЫ<br/>СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ</b>            |           |
| 2.1. Выбор и описание методик.....                                                                                                       | 32        |
| 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....                                                                                | 36        |
| Выводы ко 2 разделу.....                                                                                                                 | 52        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>                                                                                                                   | <b>55</b> |
| <b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>                                                                                               | <b>58</b> |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>                                                                                                                  | <b>63</b> |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность данного исследования.** Для психологии развития наиболее важным вопросом является проблема фиксации тревожности в качестве устойчивого мотива, личностной черты, в связи с чем, анализируются и обсуждаются внешние и внутренние причины тревожности. К первым относятся: семейное воспитание; школьная успеваемость; взаимоотношения с учителями; взаимоотношения со сверстниками. Среди внутренних причин был выделен внутриличностный конфликт и негативный эмоциональный опыт. Тревожность является одним из центральных компонентов посттравматического синдрома (Н.В. Тарабрина), а также симптомом нарушенных межличностных отношений (Г. Салливен, К. Хорни, В. Лейбин). Постулирование эмпирической передачи тревоги от матери к ребенку отмечается в работах А.И. Захарова (2006), Т. Ларсона (2005), М. Раттера (1987), Д. Рошера (1998), Т. Уилсона (2007). При этом нарушение отношений приводит к фрустрации потребностей ребенка, которая выражается в проявлении общего чувства тревоги. Устойчивый интерес к проблеме тревожности нашёл отражение в работах многих отечественных и зарубежных учёных (З. Фрейд, К. Хорни, Ч. Спилбергер, А.М. Прихожан, Л.М. Костина и др.), что нередко рассматривается в качестве доказательства степени ее разработанности, и в какой-то мере завершенности. Между тем в исследованиях по проблеме тревожности чаще всего обсуждаются вопросы, касающиеся ее определения, дифференциации от других, близких по смыслу, феноменов, возможных причин возникновения, а также вопросы, ориентированные на разработку программ коррекции тревожности в виде специально организованных занятий и тренингов. При этом остаются мало изученными способы и механизмы самостоятельного преодоления тревожности, а также роль тревожности в процессе адаптации. Выявить такие механизмы позволяет детальное изучение взаимосвязи тревожности с другими психическими феноменами. Сопоставление уровней тревожности с

уровнями адаптации и с направлениями и типами реакций на фрустрацию открывает новые возможности для изучения внутренних ресурсов юношей и девушек с высоким уровнем тревожности, необходимых им для адаптации.

Проблема социально-психологической адаптации актуальна всегда и везде. Современный человек должен уметь приспосабливаться к быстро меняющимся условиям социальной среды в любом возрасте. Особо остро эта проблема стоит перед юношей и старшим школьником, которые находятся на пути становления личности, и именно социум диктует им новые перспективы в самореализации, при этом требуя от них более высокой активности. Для того чтобы достичь поставленных перед собой социальных, профессиональных, творческих и других целей, чтобы быть успешным, а иногда просто для того, чтобы выжить, современный старшеклассник должен уметь быстро адаптироваться к условиям находящегося в постоянной динамике социального мира, обладать хорошо сформированной субъектной позицией, творческими и организаторскими способностями.

Происходящие в настоящее время интенсивные изменения в жизни общества приводят к возрастанию запросов и требований, предъявляемых к современному человеку. В связи с этим главной задачей современной системы образования является оптимизация учебно-воспитательного процесса, осуществляемая за счет увеличения объема содержания изучаемого материала, разработки и применения новых методов обучения, поиска и создания необходимых условий для полноценного развития учащихся. Наряду с этим одной из задач современной школы и общества в целом является сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся. Необходимость решения этой проблемы возрастает особенно сегодня, когда стремительно растет количество детей, переживающих эмоциональное неблагополучие, связанное со школой. Это приводит к соматическому ослаблению школьников и развитию неврозов. Поэтому проблема высокой школьной тревожности, как показателя эмоционального неблагополучия учащихся, накладывающего отпечаток не только на состояние их

психического и физического здоровья, но и на успешность учебной деятельности, является весьма актуальной.

**Объект исследования:** социально-психологическая адаптация юношей и девушек.

**Предмет:** влияние тревожности на социально-психологическую адаптацию юношей и девушек.

**Цель:** исследовать особенности влияния тревожности на социально-психологическую адаптацию в зависимости от типологических и гендерных особенностей.

#### **Задачи:**

1. Изучение и анализ научно-психологической литературы по проблеме социально психологической адаптации.
2. Изучение и анализ научно-психологической литературы по особенностям личностной тревожности.
3. Подбор методик, позволяющих изучить социально-психологическую адаптацию и личностную тревожность.
4. Проведение тестирования, анализ и обсуждение полученных результатов.

#### **Методы и методики исследования:**

- анализ и обобщение научных источников
- методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса
- личностный опросник социально-психологической адаптации
- методика диагностики темперамента Яна Стреляу
- статистическая обработка

**База исследования:** данное исследование проводилось в г. Одессе, в специализированной школе №35, где было протестировано 50 учащихся одиннадцатых классов. Из них юношей- 25 человек и девушек- 25 человек.

Практическая значимость работы состоит в том, что:

- данное исследование дает возможность определить направление психологической работы с разными возрастными категориями с целью регуляции тревожности наиболее конструктивными способами и

обеспечения процесса адаптации личности как более успешного и эффективного.

- полученные данные могут помочь, родителям и педагогам как в решении актуальных проблем юношей и девушек, испытывающих трудности в адаптации, так и в их предупреждении.

- материалы, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при составлении спецкурсов, чтении лекций и проведении семинарских занятий по психологии развития, возрастной психологии и социально-психологической адаптации.

**Структура дипломной работы.** Данная работа состоит из 62 страниц, содержит введение, 2 раздела, заключение и приложение, включает 6 таблиц и список использованной литературы, который содержит 65 источников и приложения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важность исследования тревожности как черты личности именно в юношеском возрасте обуславливается тем, что к этому возрасту интенциональная структура субъекта уже достаточно сформировалась и можно говорить о более или менее устойчивой личностной организации. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе. Существенное повышение уровня тревожности в старшем школьном возрасте может быть связано с формированием психастенической акцентуации характера. Тревожность может играть мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная именно с переходного раннего юношеского возраста. Итак, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение человека. Несмотря на то, что существование феномена тревожности у практикующих психологов не вызывает сомнений, ее проявление в поведении проследить довольно сложно. Существуют специальные психодиагностические методы, позволяющие определить уровень и природу тревожности, на основании чего подобрать методы, по работе с тревожными юношами и девушками. Именно с этой целью было организовано экспериментальное исследование.

Очевидно, что без исследований психической адаптации будет неполным рассмотрение любой проблемы психического несоответствия, а анализ описанных аспектов адаптационного процесса представляется неотъемлемой частью психологии человека. Таким образом, проблема психической адаптации представляет собой важную область научных изысканий, расположенную на стыке различных отраслей знания, приобретающих в современных условиях всё большее значение.

Юношеский возраст характеризуется повышением уровня самоконтроля и саморегуляции. Тем не менее, в этот период растущему человеку еще

свойственна изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и сочетание ряда полярных качеств, выступающих попеременно. Тревожность является свойством личности. Она содержит такие личностные элементы как беспокойство, чувство страха, мнительность, напряженность, преувеличение значимости воспринимаемой информации, ожидание опасности. В состоянии тревожности происходит сильное психоэмоциональное напряжение, поэтому наличие высокой тревожности в юношеском возрасте является фактором риска. В процессе адаптации при очень сильном или длительном воздействии неблагоприятных факторов среды либо при слабости адаптационных механизмов в организме возникает дезадаптация (нарушение или срыв адаптации) и могут развиваться патологические состояния – болезни адаптации.

У многих старшеклассников была выявлена социально-психологическая дезадаптивность. У одних- из-за неспособности адаптироваться к собственным потребностям и притязаниям, другие дезадаптированы из-за того, что они не способны идти навстречу тем требованиям и ожиданиям, которые предъявляются им той средой, в которой они находятся. На процессы социально-психологической адаптации старшеклассников влияют многие факторы: общество, группа сверстников, учебные, воспитательные организации и т.д.

По результатам диагностики можно сделать следующие выводы:

- 1) Почти все представленные формы проявления тревожности выражены у девушек чаще, чем у юношей;
- 2) Общий показатель тревожности также выше у девушек.
- 3) Проблемы, связанные с учебной деятельностью беспокоят одиннадцатиклассников больше, чем личностные проблемы;
- 4) Показатель самовосприятия выше у девушек, чем у парней;
- 5) Уровень процессов возбуждения повышенный и у парней, и у девушек.

- 6) Показатели уровня процессов торможения значительных гендерных отличий не имеют: чуть выше допустимой нормы и у юношей, и у девушек;
- 7) Показатели подвижности нервных процессов высокие и у парней, и у девушек;
- 8) Показатель уравновешенности по силе не превышает норму и у парней, и у девушек;
- 9) Показатель уравновешенности по силе не превышает норму у всех испытуемых;
- 10) Чем ниже у индивида эмоциональная комфортность и при этом достаточно высокое самовосприятие, тем чаще он будет испытывать сильные тревожные состояния, связанные со школой;
- 11) Что чем ниже будет самовосприятие индивида, тем сильнее будет выражено переживание эмоционального стресса;
- 12) Чем ниже будет самовосприятие и при этом будет низкий уровень принятия других, тем выше будет показатель страха самовыражения;
- 13) При высоком уровне процессов возбуждения индивид лучше адаптируется и более готов принимать других;
- 14) Чем выше будет уровень процессов торможения у человека, тем выше будет показатель эскапизма;
- 15) Чем выше будет показатель подвижности нервных процессов, тем выше будет эскапизм;
- 16) Чем выше будет уравновешенность по силе, тем лучше будет адаптация, самовосприятие, принятие других и эмоциональная комфортность;
- 17) У парней и девушек разные корреляционные связи: у девушек общая тревожность и страх самовыражения влияет на многие параметры адаптации, а у парней влияет на параметры адаптации больше всего страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. // М.: Просвещение, 2007. - 96 с.
2. Александровская, Э.М. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кеттела. Методические рекомендации / Э.М. Александровская, И.Я. Гильяшева. - М.: Фолиум, 2011. - 363 с.
3. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А.Анастаси, С.Урбина. - СПб.: Питер, 2002. - 27-29 с.
4. Андреева, А.Д. Диагностика эмоционального отношения к учению в среднем и старшем школьном возрасте / А.Д. Андреева. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. - М., 2009. - 47-48 с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений - 5-е изд. // М.: Аспект Пресс, 2006. - 184 с.
6. Артюхова, Т.Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности.: Дисс...к.пс.наук /Т.Ю. Артюхова. - Новосибирск, 2000. - 294 с.
7. Астапов, В.Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги: статья / В.Н. Астапов // Психологический журнал. – 2004. - 101-102 с.
8. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: «Институт практической психологии». - Воронеж, 2005. -85 с.
9. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе: статья / Л.И. Божович. // Вопр. Психол. -2006. - № 4. - 39 с.
10. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.И. Бурлачук, С.М. Морозов. 2-е изд. - СПб.: Питер Ком, 2006. - 78-80 с.
11. Васильева С. В. Некоторые аспекты социально-психологической адаптации старших школьников / Психология человека: Интегративный

- подход в психологии: Сборник научных трудов. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2004. - 93-94 с.
12. Василькова, Ю.В. Социальная педагогика / Ю.В. Василькова, Т.А.Василькова. - М.: «Академия», 2004. - 286 с.
  13. Вассерман, Л.И. Родители глазами юношей: психологическая диагностика в медико-педагогической практике: Учебное пособие / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. - СПб.: Речь, 2004. - 67-68 с.
  14. Вассерман, Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов / Л.И. Вассерман, О.Ф. Ерышев, Е.Б. Клубова. - СПб. : Речь, 2005. - 71-73 с.
  15. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека/Под. ред. И.Ю. Кулагина, В.Н. Калюцкого. - М.: «Сфера», 2007. - 98-99 с.
  16. Волков Б.С. Психология юношеского возраста. //М.: изд. Педагогическое общество России, 2007. - 179-180 с.
  17. Выготский Л.С. Психология. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. - 381 с.
  18. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выгодский. - М.:Смысл; Эксмо, 2004. - 321-322 с.
  19. Габдрева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. // М., 2000. - 104 с.
  20. Головей Л. А. Практикум по возрастной психологии. // Питер, 2001. -121 с.
  21. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М., 2014.,- 71 с.
  22. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М., 2003. - 11 с.
  23. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П.Елисеев - СПб.: Питер, 2001. - 139-140 с.
  24. Еремина Л.Ю. Психологические особенности личности школьников и их влияние на успешность сдачи итогового школьного экзамена (на материале

- ЕГЭ и традиционного экзамена). Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – М.: МГПУ, 2007. - 76-77 с.
25. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей / А.И. Захаров. - М.,- 93 с.
  26. Захаров А.И. Неврозы у детей и в юношеском возрасте. // Л., 2005. - 42 с.
  27. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. - М.: Наука, 2007. - 161-162 с.
  28. Колесникова Г.И., Стародубцев С.В. Основы психологического консультирования / Г.И. Колесникова, С.В. Стародубцева. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006. - 176-177 с.
  29. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности/Л.М. Костина. - СПб.: Речь, 2007. - 281 с.
  30. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: от рождения до 17 лет.: Учеб. пособие - 3 е изд. // М.: Изд-во УРАО, 2008. - 242 с.
  31. Кулагина И.Ю. Личность школьника// Москва, 2009. - 124 с.
  32. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / Р. Лазарус. - Л.: Медицина, 2010. -98 с.
  33. Левитов, Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги: статья / Н.Д. Левитов // Вопр.психол. – 2007. - 39 с.
  34. Личко, А.Е. Диагностика характера юношества. Патохарактерологический диагностический опросник – ПДО. Краткое руководство / А.Е. Личко, Я.Я. Иванов. - СПб., 2006. - 87 с.
  35. Лютова, Е.К Шпаргалка для родителей / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. - СПб.: Изд. «Речь», 2007.
  36. Марцинковская, Т.Д. Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марцинковская. - М., 2007. - 65-66 с.
  37. Маховер, К. Проективный рисунок человека / К. Маховер. 2-е изд., испр. - М.: Смысл, 2005. - 31 с.
  38. Мельников, В. М. Введение в экспериментальную психологию личности: Учебное пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. - М.: Просвещение, 2011. - 56-58 с.

39. Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, Румянцева П.В. - СПб.: Речь, 2007. - 183-184 с.
40. Мудрик А.В. Социальная педагогика // М., 2002. - 147-148 с.
41. Михалычев, Е.А. Дидактическая тестология / Е.А. Михалычев. - М.: Народное образование, 2008. - 251 с.
42. Мэй, Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Тревога и тревожность / Р. Мэй. - СПб.: Питер, 2009. - 27-32 с.
43. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. - М., 2010. - 23-26 с.
44. Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) — Ереван: АН АрмССР, 1988. — 59-61 с.
45. Немов Р.С. Психология книга-2. // М.: издательство «Владос» 2004. - 63 с.
46. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования / Р.В. Овчарова. - М.: «Академия», 2003. - 198-201 с.
47. Орехова, О.А. Цветовая диагностика эмоций ребенка / О.А. Орехова. - СПб.: Речь, 2002. - 278-279 с.
48. Пантелеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М., 2001. - 29-31 с.
49. Прихожан, А.М. Дети без семьи: (Детский дом: заботы и тревоги общества) / А.М. Прихожан, Толстых Н.Н. - М.: Педагогика, 2000. - 49 с.
50. Прихожан А. М. Тревожность у детей и юношей: психологическая природа и возрастная динамика. // М., 2007. - 58 с.
51. Психология развития. Под ред. А. К. Болотовой и О. Н. Молчановой. // М.: Че.Ро., 2005. - 164-167 с.
52. Психология. Словарь. Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, 2-е изд. // М.: Политиздат, 2006. - 51 с.
53. Психотерапия детей и юношей. 2-е изд./ Под ред. Ф.Кендалла. - СПб.: Питер, 2002. - 98 с.

54. Райгородский, Д.Я.. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательский ДОМ «БАХРАХ», 2006. - 293-295 с.
55. Ремшмидт, Х. Пубертатный период и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Решмидт. - М., 2009. - 103-107 с.
56. Романова Е.С., Рябова И.В., Овчаренко Л.Ю., Абушкин Б.М. К вопросу о социальном партнерстве в структуре модели психолого-педагогического сопровождения учащихся образовательных учреждений [Текст] / Романова Е.С., Рябова И.В., Л.Ю. Овчаренко, Абушкин Б.М. // Системная психология и социология, 2013. - 138 с.
57. Ромицына, Е.Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности» / Е.Е.Ромицына. -М.: «Речь», 2006. - 73-75 с.
58. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии /Е.В. Сидоренко. - СПб.: Речь, 2003. - 36-42 с.
59. Словарь по социальной педагогике / Авт. - сост. Л.В. Мардахаев. - М.: «Академия», 2002. - 47-49 с.
60. Спилбергер, Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер. - М., 1983. - 83-88 с.
61. Суворова, В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 2001. - 193-196с.
62. Фрейд, З. Психоанализ и детские неврозы / З.Фрейд - СПб., 1997. - 79-81 с.
63. Фрейд, З. Страх/ З. Фрейд - М.: «Современные проблемы», 1927. - 99 с.
64. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. - М., 1993. - 268-272 с.
65. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — М.: Прогресс, б.г. 1996. - 134-137 с.