

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

Кафедра социальной психологии

**Связь личностной тревожности с выученной
беспомощностью студентов**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента 5 курса 511 группы
направления 37.03.01 «Психология»
факультета психологии
Логунова Алексея Николаевича

Научный руководитель

Доцент, к. пед. н.

должность, уч. степень, уч. звание



подпись, дата

Жижина М.В.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д. псих. н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Аксеновская Л.Н.

инициалы, фамилия

Саратов, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что в современном обществе все больше студентов сталкиваются с высоким уровнем стресса и тревожности, что может отрицательно сказываться на их жизненном и учебном успехе. Личностная тревожность и выученная беспомощность — это два психологических конструкта, которые могут быть широко распространены у студентов и могут вызывать различные негативные последствия. Данная работа объединяет две важные психологические конструкции. Ранее проводившиеся исследования обычно рассматривали эти конструкции отдельно, но не исследовали их взаимосвязь. При этом стоит отметить, что проблема связи личностной тревожности и выученной беспомощности у студентов мало исследована, что также обуславливает **научную новизну** данного исследования.

Цель исследования заключается в том, чтобы изучить связь между личностной тревожностью и выученной беспомощностью у студентов.

Для достижения этой цели будут рассмотрены различные теоретические аспекты этих психологических конструктов, а также факторы, которые могут привести к их возникновению у студентов. Будет проведен анализ существующих научных исследований, посвященных этой проблеме, и выявлены основные результаты.

Кроме того, в работе будут рассмотрены возможности психологической поддержки и интервенции для снижения уровня личностной тревожности и выученной беспомощности у студентов. Будут рассмотрены различные подходы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, психотерапия, тренинги по управлению стрессом и развитию социальных навыков, которые могут помочь студентам управлять своими эмоциями, повысить самооценку и справиться с трудностями.

Были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить проблему личностной тревожности в отечественной и зарубежной психологии;

2. Определить сущность феномена выученной беспомощности личности, его причин и типологии;

3. Исследовать связи личностной тревожности и выученной беспомощностью студентов в психологической науке;

4. Разработать программу эмпирического исследования, направленного на изучение связи личностной тревожности с выученной беспомощностью;

5. Обосновать выбор методик для исследования связи личностной тревожности с выученной беспомощностью.

Объектом исследования является выученная беспомощность, проявляющаяся в учебной деятельности студентов.

Предметом исследования является связь личностной тревожности с выученной беспомощностью студентов.

Гипотеза:

- Выученная беспомощность в большей степени свойственна студентам с личностной тревожностью.

Методологическая база:

Теория приобретенной беспомощности М. Селигмана, концепция атрибутивных стилей (М. Селигман, Д. Хирото, Х. Хекхаузен и др.); теоретические положения о выученной беспомощности (Н.А. Батулин, Д.А. Циринг, И.В. Девятовская, В.Г. Ромек и др.).

Методы исследования:

- аналитические (теоретический анализ научной психологической литературы);
- эмпирические (диагностические методы): результаты исследования тревожности по методике Спилбергера-Ханина (STAI); результаты исследования выученной беспомощности по методике «Тест атрибутивных стилей (ТАС) (Л.М. Рудина); методика изучения уровня самооценки и притязаний Т. Дембо (модификация С.Я. Рубинштейн);

- количественные (статистические методы): описательная статистика, оценка значимости различий выборок (U-критерий Манна-Уитни), корреляционный анализ (критерий Спирмена).

Практическая значимость полученных результатов:

Результаты проведенного исследования, позволят уточнить и расширить имеющиеся в психологии данные о феномене выученной беспомощности и его влиянии на поведение студентов.

В частности, результаты данной работы могут быть полезными для практических целей, таких как разработка программ психологической поддержки для студентов с высоким уровнем личностной тревожности и выученной беспомощности, связанных с дальнейшим исследованием данной проблемы.

Структура ВКР: выпускная квалификационная работа содержит введение, 2 главы, выводы, заключение, список использованной литературы, приложение.

Основное содержание работы

Первой частью работы является теоретический анализ проблемы связи личностной тревожности с выученной беспомощностью у студентов. Теоретический обзор включает 3 подраздела. **Первый подраздел** посвящен проблеме изучения личностной тревожности в отечественной и зарубежной психологии. Различные исследования показывают, что личностная тревожность может быть связана с различными психологическими и физическими проблемами, такими как депрессия, тревожные расстройства, головные боли, болезни сердца и другие заболевания. Также личностная тревожность может повлиять на качество жизни и успех в карьере.

Тревожность описывается, как восприимчивость личности чувствовать беспокойство, отличающиеся невысокой границей формирования ответа в виде тревоги: один из базовых параметров индивидуальных расхождений. Под «тревогой» мы, прежде всего, понимаем душевное состояние, возникающее в неопределенных ситуациях [9].

Второй подраздел посвящен сущности феномена выученной беспомощности личности, его причинам и типологии. Было установлено, что феномен «выученной беспомощности» — это психологическое состояние, при котором человек испытывает беспомощность и отчаяние в ситуациях, которые он ранее считал контролируемыми или влияющими на его жизнь. Это означает, что человек чувствует, что его действия не имеют значения, и он не может повлиять на свою жизнь или окружающий мир.

Третий подраздел посвящен проблеме исследования связи личностной тревожности с выученной беспомощностью студентов. Было установлено, что личностная тревожность и выученная беспомощность могут взаимодействовать у студентов и приводить к негативным последствиям, таким как снижение академической успеваемости и ухудшение психологического благополучия. Также было выявлено, что социальная поддержка может играть важную роль в преодолении выученной беспомощности у студентов. Подчеркивается важность раннего выявления и помощи студентам, которые могут страдать от личностной тревожности и выученной беспомощности, а также необходимость развития программ поддержки студентов в образовательных учреждениях.

В результате теоретического анализа личностной тревожности и выученной беспомощности у студентов были сделаны следующие **выводы**:

- Личностная тревожность является многогранной проблемой, которая проявляется в различных сферах жизни человека.
- Высокий «уровень личностной тревожности» связан с повышенным риском развития различных заболеваний и психических расстройств.
- Выученная беспомощность является результатом повторяемого отсутствия контроля над ситуацией, когда человек перестает пытаться изменить свое положение, даже если есть возможность это сделать.
- Личностная тревожность и выученная беспомощность часто взаимосвязаны: люди, страдающие высокой личностной тревожностью, более подвержены развитию выученной беспомощности. Высокий «уровень личностной

тревожности» и выученной беспомощности могут негативно влиять на успеваемость студентов и качество их жизни.

- Для снижения уровня личностной тревожности и выученной беспомощности у студентов необходимо проведение психологической работы, включающей в себя диагностику и лечение тревожных расстройств, развитие копинг-стратегий, обучение управлению своими эмоциями и умению принимать решения.

Второй частью ВКР являлось эмпирическое исследование связи личностной тревожности с выученной беспомощностью. Вторая часть ВКР состоит из трех подразделов. Первый подраздел включает план эмпирического исследования и описание выборки. Для исследования была выбрана группа студентов университета, состоящая из 60 человек, обучающихся на факультете психологии. В выборку включены студенты различных курсов (от первого до пятого), разных возрастов (от 18 до 25 лет), различных полов и национальностей. Студенты Саратовского национально исследовательского университета имени Н.Г. Чернышевского.

Для анализа полученных данных использовалась статистическая программная среда, такая как SPSS, которая позволила провести различные статистические тесты и оценить взаимосвязь между различными переменными.

Второй подраздел был посвящен выбору и обоснованию методик исследования. Методики исследования соответствуют целям исследования, гипотезам, а также доказана достоверность и надежность инструментов измерения. Для оценки значимости различий выборок был использован U-критерий Манна-Уитни, который является непараметрическим тестом на различия между двумя независимыми выборками. Для изучения связи между двумя переменными был использован корреляционный анализ по непараметрическому критерию Спирмена.

Третий подраздел был посвящен анализу и интерпретации результатов эмпирического исследования и позволил выявить следующее:

По результатам исследования уровня тревожности студенты были разделены на 2 группы: 1 группа – 19 человек (высокий уровень тревожности), 2 группа – 41 человек (средний и низкий уровень тревожности). Сравнительный анализ результатов исследования студентов двух групп произведен с помощью непараметрического критерия Манна-Уитни.

Были выявлены статистически достоверные различия между показателями исследования ситуативной и личностной тревожности у респондентов с высоким и низким уровнем тревожности по обоим переменным. Показатели студентов с высоким уровнем тревожности выше показателей студентов с низким уровнем тревожности на уровне статистической достоверности. То есть для респондентов с высоким и низким уровнем тревожности характерен средний «уровень ситуативной тревожности», которая отражает взаимодействие личности с событиями.

Для респондентов с высоким уровнем тревожности характерна высокая личностная тревожность, сформировавшаяся как черта личности, то есть человеку свойственны страхи, беспокойство, чрезмерная защита от опасности, изоляция от общения; колоссальное число ограничений в деятельности, ожидание негативного развития событий, высокий уровень пессимизма. У респондентов с низким уровнем тревожности характерен средний «уровень личностной тревожности».

Выявлены статистически достоверные различия между показателями исследования выученной беспомощности у респондентов с высоким и низким уровнем тревожности по переменным: «благоприятные события», общий «уровень оптимизма». Показатели студентов с низким уровнем тревожности выше показателей студентов с высоким уровнем тревожности на уровне статистической достоверности. Для респондентов с высоким и низким уровнем тревожности характерен средний уровень ожидания неблагоприятных событий.

Показатели по переменной выученной беспомощности «благоприятные события» у респондентов с высоким уровнем тревожности свидетельствуют о высоком уровне ожидания неблагоприятных событий, то есть человек не ждет

от жизни ничего хорошего. У респондентов с низким уровнем тревожности показатель по переменной выученной беспомощности «благоприятные события» находится в диапазоне оценок среднего уровня.

Показатели по переменной выученной беспомощности «уровень оптимизма» у респондентов с высоким уровнем тревожности свидетельствуют о высоком уровне пессимизма. У респондентов с низким уровнем тревожности показатель по переменной выученной беспомощности «уровень оптимизма» находится в диапазоне оценок среднего уровня, что свидетельствует об оптимистичном отношении к жизни.

Не выявлены статистически достоверные различия между показателями исследования уровня самооценки и уровня притязаний у респондентов с высоким и низким уровнем тревожности. Различия находятся на уровне тенденций.

Уровень самооценки у респондентов с высоким и низким уровнем тревожности складывается из оценки характера, авторитета, способностей, внешности, уверенности в себе. Уровень притязаний у респондентов с высоким и низким уровнем тревожности складывается из оценки характера, авторитета, способностей, внешности, ума.

Сравнение показателей уровня самооценки и уровня притязаний у студентов с низким уровнем тревожности свидетельствует о том, что самооценка является адекватной. Уровень притязаний выше показателей уровня самооценки по переменным: характер, ум, авторитет, внешность, кроме шкал: уверенность в себе, способности. Можно предположить, что сбалансированное соотношение уровня самооценки и уровня притязаний свидетельствует о адекватности самовосприятия у респондентов с низким уровнем тревожности.

Выявлены обратные статистически достоверные взаимосвязи между переменной «уровень ситуативной тревожности» и переменными: «благоприятные события», «уровень оптимизма». То есть повышение показателей по переменной «уровень ситуативной тревожности» вызывает

снижение показателей по переменным: «благоприятные события», «уровень оптимизма». Можно предположить, что у респондентов ситуативная тревожность характеризуется низким уровнем оптимизма, то есть страхом и беспокойством, что любое событие закончится плохо.

Выявлены обратные статистически достоверные взаимосвязи между переменной «уровень личностной тревожности» и переменными: «благоприятные события», «уровень оптимизма», и прямая взаимосвязь с переменной «самооценки уверенность в себе». То есть повышение показателей по переменной «уровень ситуативной тревожности» вызывает снижение показателей по переменным: «благоприятные события», «уровень оптимизма», и повышение показателей по переменной уверенность в себе. Можно предположить, что у респондентов личностная тревожность характеризуется высоким уровнем пессимизма, страхами, беспокойством, ожиданием негативного развития событий.

Следовательно, мы пришли к выводу, что студенты с личностной тревожностью в большей степени подвержены синдрому выученной беспомощности. Усыновлено, что выученная беспомощность негативно влияет на учебную деятельность студентов, и проявляется в утрате мотивации к достижению целей и пессимистическому настрою, а также в потере недоверия к собственным способностям. Таким образом, наша гипотеза подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования являлось выявление связи личностной тревожности с выученной беспомощностью студентов.

В ходе достижения цели был поставлен и решен ряд задач.

В ходе анализа научной литературы по проблеме исследования выяснилось, что личностная тревожность является многогранной проблемой, которая проявляется в различных сферах жизни человека. Высокий «уровень личностной тревожности» связан с повышенным риском развития различных заболеваний и психических расстройств. Выученная беспомощность является

результатом повторяемого отсутствия контроля над ситуацией, когда человек перестает пытаться изменить свое положение, даже если есть возможность это сделать.

Личностная тревожность и выученная беспомощность часто взаимосвязаны: люди, страдающие высокой личностной тревожностью, более подвержены развитию выученной беспомощности. Высокий «уровень личностной тревожности» и выученной беспомощности могут негативно влиять на успеваемость студентов и качество их жизни.

Для эффективной работы с личностной тревожностью и выученной беспомощностью у студентов необходимо использовать комплексный подход, включающий в себя как индивидуальную, так и групповую работу, а также сочетание различных методов и техник.

В целом, работа с личностной тревожностью и выученной беспомощностью у студентов является важным направлением психологической помощи, которое позволяет помочь студентам справиться с трудностями и достигнуть своих целей, а также повысить их качество жизни.

В ходе эмпирического исследования выяснилось, что существуют статистически достоверные различия между показателями исследования ситуативной и личностной тревожности у респондентов с высоким и низким уровнем тревожности по обоим переменным. Показатели студентов с высоким уровнем тревожности выше показателей студентов с низким уровнем тревожности на высоком уровне статистической достоверности. То есть для респондентов с высоким и низким уровнем тревожности характерен средний «уровень ситуативной тревожности», которая отражает взаимодействие личности с событиями.

Для респондентов с высоким уровнем тревожности характерна высокая личностная тревожность, сформировавшаяся как черта личности, то есть человеку свойственны страхи, беспокойство, чрезмерная защита от опасности, изоляция от общения; колоссальное число ограничений в деятельности, ожидание негативного развития событий, высокий уровень пессимизма. У

респондентов с низким уровнем тревожности характерен средний «уровень личностной тревожности».

Показатели по переменной выученной беспомощности «благоприятные события» у респондентов с высоким уровнем тревожности свидетельствует о высоком уровне ожидания неблагоприятных событий, то есть человек не ждет от жизни ничего хорошего. У респондентов с низким уровнем тревожности показатель по переменной выученной беспомощности «благоприятные события» находится в диапазоне оценок среднего уровня.

Показатели по переменной выученной беспомощности «уровень оптимизма» у респондентов с высоким уровнем тревожности свидетельствуют о высоком уровне пессимизма. У респондентов с низким уровнем тревожности показатель по переменной выученной беспомощности «уровень оптимизма» находится в диапазоне оценок среднего уровня, что свидетельствует об оптимистичном отношении к жизни.

Корреляционный анализ результатов исследования произведен с помощью непараметрического критерия Спирмена. У респондентов ситуативная тревожность характеризуется низким уровнем оптимизма, то есть страхом и беспокойством, что любое событие закончится плохо. У респондентов личностная тревожность характеризуется высоким уровнем пессимизма, страхами, беспокойством, ожиданием негативного развития событий.

Следовательно, мы пришли к выводу, что студенты с личностной тревожностью в большей степени подвержены синдрому выученной беспомощности. Усмыслено, что выученная беспомощность негативно влияет на учебную деятельность студентов, и проявляется в утрате мотивации к достижению целей и пессимистическому настрою, а также в потере недоверия к собственным способностям. Таким образом, наша гипотеза подтверждена.

Таким образом, теоретический материал, полученный в результате исследования, позволил уточнить и расширить имеющиеся в психологии

данные о феномене выученной беспомощности и его влияния на поведение студентов.

Результаты данной работы могут быть полезными для практических целей, таких как разработка программ психологической поддержки для студентов с высоким уровнем личностной тревожности и выученной беспомощности.

Практическая значимость работы состоит в разработке комплекса диагностического материала выученной беспомощности, определении направлений коррекционной работы, которая может применяться в высших учебных заведениях, в целях преодоления и профилактики выученной беспомощности.

Наконец, работа с личностной тревожностью и выученной беспомощностью у студентов должна быть частью общей системы поддержки и помощи студентам в их образовательном процессе. Важно, чтобы психологическая помощь была доступна всем студентам, и была интегрирована в общую систему работы с ними, включая образовательный процесс и социальную поддержку, понимание проблемы личностной тревожности и выученной беспомощности является важным для разработки эффективных методов психологической помощи студентам и улучшения их психологического благополучия.

При этом, есть основание полагать, что результаты неустойчивы, так как проблема связи личностной тревожности и уровня самооценки с выученной беспомощностью глобальна и работа над формированием ее компонентов в полном объеме не может быть исчерпана за период реализации работы.

Тем не менее, задачи выпускной квалификационной работы решены, цель достигнута. Исследование на данном этапе является завершенным, но в целом, проблема требует продолжения изучения и получения большего количества эмпирических данных.