

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

Педагогический институт

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Взаимосвязь тревожности и механизмов психологической  
защиты у подростков**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 432 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология и социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Тыщенко Наталии Александровны**

Научный руководитель  
канд. педагог. наук, доцент \_\_\_\_\_ Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ М.В. Григорьева

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** взаимосвязи тревожности и механизмов психологической защиты у подростков является достаточно важной в настоящее время. В связи с последними событиями в стране, у подростков увеличивается общее психологическое состояние тревожности. Тревожность у подростков проявляется как ситуации, вызывающие как угрожающие, сопровождающуюся эмоциями напряжения, беспокойства, так и озабоченности.

Проявление тревожности в подростковом возрасте, как следует из ряда исследований, может быть установлено многими причинами. Она может быть фоновой, постоянной, постоянно присутствующей у подростка даже в раннем возрасте. В процессе взросления требования к подросткам постоянно растут, что еще больше усложняет ситуацию и способствует формированию уже «взрослых» типов: социальной тревожности, панических мер и т. д. Тревожность может возникать и учитываться как проблемы беспокойства о внешнем виде, решения задач социального продвижения, нестабильности в школе и т. д.

Вследствие тревожности у подростков развиваются аспекты психологической защиты. Защитные механизмы личности называют феноменом, они содержат споры многих ученых. Среди рассматриваемого феномена нет единой точки зрения ни на общее количество критериев психологической защиты, ни на степень их взаимосвязи друг с другом, ни даже на их четкое определение в некоторых случаях. Высокая конкуренция на рынке труда, усугубленная мировым экономическим кризисом; Темп жизни и другие факторы приводят к тому, что человек чаще всего не справляется с трудной жизнью. В такой ситуации очень важно, как он решает проблемы. И в этой связи проблема психологической защиты приобретает особую актуальность, так как они относятся к числу тех мировых деятелей, которые имеют уровень психической усталости.

Важно, что от того, какую психологическую защиту использует человек, во многом зависит продуктивность его жизни и развития. Именно поэтому

изучение психологической защиты, а также факторов, определяющих ее выбор, представляет не только теоретический, но и практический интерес.

Степень изученности данной работы подтверждается различными исследованиями. Анализ существующих работ показал, что в настоящее время одной из эффективных форм работы является развитие механизмов психологической защиты. Так, изучением сравнительного проявления тревожности в разных возрастах подростков и подростков занимались такие ученые, как В. В. Игнатова, А. А. Смирная, Г. М. Андреева и В. А. Макеев и др. Изучение тревожности на разных этапах взросления, важно для раскрытия сути самого явления, для изучения динамики изменений эмоциональной сферы человека, становления эмоционально-личностных образований. Такие исследователи как О. А. Овсянникова, А. С. Распопова, К. А. Халаимова, Т. В. Юдеева и др. в своих трудах пишут, что именно тревожность как личностная характеристика лежит в основе ряда психологических трудностей возрастного развития. Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, рассматривали тревожность как разновидность «аффективного переживания».

Объект исследования – эмоционально-личностная сфера у подростков.

Предмет исследования – взаимосвязь тревожности и механизмов психологической защиты у подростков.

Цель исследования заключается в выявлении взаимосвязи тревожности и механизмов психологической защиты у подростков.

Гипотеза исследования: существуют значимые взаимосвязи между уровнем тревожности и механизмами психологической защиты у подростков.

Для того чтобы выполнить поставленную цель, необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научную литературу по теме исследования.
2. Определить уровень тревожности и механизмы психологической защиты у подростков.

3. Выявить взаимосвязь между уровнем тревожности и механизмами психологической защиты у подростков.

4. Разработать рекомендации по снижению тревожности у подростков.

Структура работы: выпускная квалификационная работа общим объемом 112 страниц состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 46 работ и приложения.

Выпускная квалификационная работа содержит 7 таблиц, 15 рисунков. В приложении представлены использованные методики, протоколы исследования и результаты статистического анализа эмпирических данных.

### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первая глава «Теоретические аспекты изучения тревожности и механизмов психологической защиты у подростков в отечественной и зарубежной психологии»** позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

В параграфе «Сущность понятия «тревожность»» было выявлено то, что определение тревожности, которая является чертой личности, имеет место только при наличии тревожного состояния. Учитывая факт ее возникновения, ее состояние, специалисты определяют принадлежность человека к «личностной тревожности».

Сегодня в научной литературе принято выделять два ее распространенных вида. Первый – ситуативная тревожность, обуславливающая возникновение тревожности.

Воздействие принимает меры по воздействию на окружающую среду, как состояние. Как отмечает В. В. Константинов, «специфическая тревожность» возникает при наличии того или иного «специфического» конкретного фактора; согласно позиции Я. Л. Коломинского «частные типы звучания» в современной популярной сфере; А. М. Прихожан предлагается наличие ситуативной или реактивной тревожности, проявляющейся реакцией на угрожающие ситуации характера с точки зрения человека.

В заключении можно сделать вывод о том, что состояние тревожности представляет собой достаточно обширное понятие, которое в последствии может вызывать большие, а иногда даже глобальные последствия для психологического состояния человека. Тревожность имеет множество видов, если рассматривать по зарубежным и отечественным исследователям. Также у тревожности имеются различные формы и уровни. Каждый вид, форма и уровень тревожности несет за собой определенные последствия и характеристики. Отметим, что чаще всего тревожность делится на тревогу, страх и беспокойство.

В параграфе «Специфика подростковой тревожности» выявлено то, что у подростков, как правило, чувство тревоги возникает на первом курсе, поскольку здесь происходит период адаптации, привыкание к условиям обучения в вузе и приобщение к студенческим формам коллективной жизни. Большинство подростков приезжает из других городов и испытывают переживание разлуки с близкими родственниками. Тревога может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на процесс обучения студентов. Она может ухудшить качество обучения, но также способна стимулировать мотивацию и способствовать развитию личности.

Таким образом, в данном пункте было выявлено то, что тревожность в подростковом возрасте имеет достаточно выраженную специфику. Специфика подростковой тревожности возникает при неудовлетворенности жизни, либо возрастом, обучением и так далее. Рассматривая тревожность маленьких подростков и взрослых мужчин, необходимо сказать о том, что вид и характеристика тревожности отличается, так же как и у подростков. Чаще всего в подростковом возрасте тревожность характеризуется сложностью в общении со сверстниками. Также тревожность может проявляться при внутреннем конфликте, который может проявляться от нелюбви к себе, заниженной самооценкой.

Выявлено то, что специфика тревожности в подростковом возрасте направлена на формирование личности и характера личности, путем

проявления тревожности. Внутренний конфликт играет центральную роль в возникновении и поддержании тревожности.

В параграфе «Механизмы психологической защиты: определение, понятия, структура, функции, виды» выявлено то, что использование любого механизма защиты может привести как к конструктивному, так и к деструктивному эффекту. Механизмы, имеющие конструктивный характер, позволяют адекватно переоценить ситуацию, определить цель, выбрать оптимальные средства ее достижения, что обеспечит альтернативное удовлетворение желаний и образа. Деструктивный эффект заключается в разрушении и редукции реальности, что со временем может привести к патологическим изменениям личности. Данный феномен психологических защит можно охарактеризовать как нормальный процесс, который защищает организм от психотравмирующих переживаний, ситуаций, негативной информации, повышая его устойчивость в прежних условиях.

Исследовав параграф «Механизмы психологической защиты в подростковом возрасте», было выявлено то, что любой механизм психологической защиты четко выполняет функцию самосохранения, приводит к эмоциональной устойчивости и самосознанию человека, что свидетельствует о положительном результате адаптивного процесса.

Таким образом, наиболее распространенный механизм – отрицание, являющийся для человека психологическим барьером во внутреннем мире, позволяет переживать трагедию по частям, тем самым ограничивая разрушительное воздействие подобных ситуаций на организм. При этом подросток не может адекватно воспринимать и осознавать сути проблемы и ее причин, система ценностей и установок деформируется психологической защитой, что может привести к появлению нарушений в поведении.

Последний параграф теоретической главы «Специфика взаимосвязи тревожности и механизмов психологической защиты у подростков» позволил сделать вывод о том, что современные данные показывают, что пик риска возникновения проблем приходится на подростковый возраст. Начиная с

подросткового возраста, чувства стыда и вины, как правило, усугубляют чувство уровня. Тревожность как состояние в подростковом возрасте может иметь мобилизующий характер. Тревожность как черта личности влияет на деятельность людей с возрастом. Девочки в среднем лучше переносят неопределенность, чем мальчики. Подростки и подростки еще не обладают когнитивными или контрольными возможностями внимания, чтобы иметь возможность выполнять регулярные практики по принципам психологической защиты медитации, однако, несмотря на это, изучение принципов психологической защиты в последующей форме для них очень полезно.

В заключении важно сказать о том, что специфика тревожности в подростковом возрасте направлена на формирование личности и характера личности, путем проявления тревожности. Внутренний конфликт играет центральную роль в возникновении и поддержании тревожности.

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня тревожности и механизмов психологической защиты у подростков» –** приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

Исследование взаимосвязи между уровнем тревожности и механизмами психологической защиты у подростков включало несколько этапов:

1. Первым этапом являлся подбор психодиагностического инструментария.
2. Вторым этапом включал в себя выборку респондентов.
3. Третий этап заключался в проведении исследования и интерпретации результатов.

В исследовании принимали участие подростки муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 55» Ленинского района города Саратова (МОУ «СОШ № 55») в количестве 61 человека.

Определение тревожности и механизмов психологической защиты у подростков было проведено по методикам:

Методы исследования:

1. Тест «Шкала личностной тревожности» А. М. Прихожан.
2. Тест школьной тревожности Филлипса «Оценка уровня тревожности»
3. Диагностика личностной и ситуативной тревожности (Методика Спилбергера - Ханина).
4. Тест «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Конте в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др

Данная работа практически значима, она призвана показать, что более низкая психологическая защита связана с более высокой тревожностью. Из этого следует, что развитие психологической защиты к неопределенности можно включать в тренинги и индивидуальные консультации для снижения тревожности и повышения общего психологического благополучия подростков.

В ходе проведения исследования был определен уровень тревожности и механизмы психологической защиты у подростков. В процессе применения методов математической обработки данных была установлена взаимосвязь между уровнем тревожности и механизмами психологической защиты у подростков.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, нацеленных на повышение уровня самооценки и стрессоустойчивости.

Изучение проблемы позволило сформулировать психолого-педагогические рекомендации. Главная цель работы с тревожностью – научить подростка разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые встают перед ним.

Педагогу рекомендуется устанавливать зрительный контакт при общении с тревожным подростком. Чтобы помочь ему комфортно войти в среду, а также раскрыть себя, учителю рекомендуется чаще предлагать играть в игры типа: «Комплименты», «Я дарю тебе...». Такое общение повышает самооценку и открывает новые, незнакомые качества, присущие подростку.

В периоды повышенной тревожности у подростка особенно важной рекомендацией является снижение собственных требований к выполнению тех или иных действий по отношению к подростку. Родителям также рекомендуется быть последовательными в своих действиях, особенно в выполнении тех действий, которые они пока испытывают затруднения или не могут выполнить. Если у подростка есть объективные причины трудностей в обучении, которые повышают его тревожность и настроение, с которым он идет в школу, можно предлагать ребенку занятия в каких-либо кружках, занятия в которых приносят ему удовлетворение и радость. Также, оценивая успехи подростка, родители не должны сравнивать его с другими людьми.

**В заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь тревожности и механизмов психологической защиты у подростков.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, опросов и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи особенностей тревожности и механизмов психологической защиты у подростков.

Результаты проведенного исследования привели к разработке психолого-педагогических рекомендаций рекомендации по снижению тревожности у подростков.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку программ, нацеленных на профилактику и снижение тревожности у подростков.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдалина, Л. В. Развитие личности как субъекта деятельности: учебное пособие / Л. В. Абдалина, Л. Х. Егорова, Н. А. Уточкин [и др.]; под редакцией Н. А. Коваль. Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2019. 158 с.
2. Алтухова, Т. А. Психология: учебное пособие / Т. А. Алтухова, М. В. Чубарева, А. Р. Сухаева. Иркутск: Иркутский ГАУ, 2023. 152 с.
3. Андреева, Г. М. Психология социального познания: учебное пособие / Г. М. Андреева. 3–е изд., перераб. и доп. Москва: Аспект Пресс, 2024. 303 с.
4. Афанасьева, А. Н. Личность как субъект жизненного пути / А. Н. Афанасьева. // Молодой ученый. 2019. № 10 (57). С. 475-478.
5. Болотова, И. Б. Тревожность у подростков: причины, последствия и методы управления / И. Б. Болотова // Студенческий. 2024. С. 27-29.
6. Бурко, Н. В. Психология: учебно–методическое пособие / Н. В. Бурко, М. В. Орехова, Н. И. Шитакова. Орел : ОрелГАУ, 2021. 126 с.
7. Дубовицкая, Т. Д. Психология познавательных процессов : учебно-методическое пособие / составители Т. Д. Дубовицкая, Л. А. Базалева. Сочи : СГУ, 2020. 38 с.
8. Жученко, О. А. Психология: практикум / О. А. Жученко, О. Н. Малахова, Н. П. Галиахметова. 2–е изд., стер. Санкт–Петербург : Лань, 2023. 92 с.
9. Зарипова, И. Р. Психология: учебно-методическое пособие / И. Р. Зарипова, Ф. Ф. Фролова. Казань: КНИТУ, 2019. 228 с.
10. Игнатова, В. В. Психология: учебное пособие / В. В. Игнатова, А. А. Смирная. Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021. 96 с.
11. Истомина, С. В. Психология образования: проблемы и перспективы развития. Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: материалы конференции / составитель С. В. Истомина. Шадринск: ШГПУ, 2021. 236 с.

12. Калинина, С. Б. Социальная педагогика. Педагогические мастерские для работы с детьми и подростками группы риска: учебное пособие для вузов / С. Б. Калинина, Г. Ф. Васильева. Санкт–Петербург: Лань, 2025. 140 с.

13. Кожевникова, Т. А. Социальная психология: учебно–методическое пособие / Т. А. Кожевникова, В. В. Костарев, А. Г. Миронов. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. 156 с.

14. Коновалова, Г. М. Основы нейрофизиологии и высшей нервной деятельности: учебно-методическое пособие / составители Г. М. Коновалова, И. Н. Овсянникова. Сочи: СГУ, 2019. 60 с.

15. Константинов, В. В. Социальная психология : учебное пособие / В. В. Константинов. Пенза: ПГУ, 2019. 176 с.

16. Королев, Л. М. Социальная психология : учебник / Л. М. Королев. 3–е изд. Москва : Дашков и К, 2022. 208 с.

17. Королева, Ю.А. Социально-психологическая компетентность в структуре жизнеспособности личности / Ю.А. Королева // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2019. № 3 (141). С. 79-85.

18. Макеев, В. А. Психология управления / В. А. Макеев. Санкт–Петербург: Лань, 2023. 288 с.

19. Меньшиков, П. В. Психология учебного взаимодействия: монография / П. В. Меньшиков. 4–е изд., стер. Санкт–Петербург: Лань, 2024. 256 с.

20. Мещерякова, Н. Ю. Особенности эмоционального развития в подростковом возрасте // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования подростков и взрослых. Чебоксары: «Издательский дом «Среда», 2022. С. 38-40.

21. Монгуш, Ч. Н. Организационная психология: учебно-методическое пособие / составители Ч. Н. Монгуш, А. Б. Ооржак. – Кызыл: ТувГУ, 2018. 68 с.

22. Непомнящая, Е. И. Теоретические подходы к определению самоутверждения во взглядах исследователей // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 152-154.

23. Никитская, М. Г. Исследования целей достижения и направленности в контексте учебной мотивации // Современная зарубежная психология. 2019. Т. 8, № 2. С. 26-35.

24. Ноздрина, Н. А. Понятие об эмоциях, их функциях и видах // european science forum. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2020. С. 51-56.

25. Обухова, Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы: учебное пособие для вузов / Л. Ф. Обухова. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 275 с.

26. Овсянникова, О. А. Психология и педагогика высшей школы: учебное пособие для вузов / О. А. Овсянникова. 3-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 236 с.

27. Поденков, А. О. Теории личности // Результаты современных научных исследований и разработок. Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2020. С. 197-198.

28. Прихожан, А. М. Психология подросткового возраста : учебник и практикум для вузов / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. М: Издательство Юрайт, 2015. 446 с.

29. Распопова, А. С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / А. С. Распопова, Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. 2021. С. 85-95

30. Распопова, А. С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / А. С. Распопова, Е. И. Берилова, Ю. М. Босенко //

Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2021. С. 93-98

31. Саглаева, А. В. Проблема преодоления тревожности у подростков / А. В. Саглаева. – Челябинск: Издательство ЗАО "Библиотека А. Миллера", 2022. 54 с.

32. Салихова, Н.Р. Самоорганизация на разных уровнях жизнедеятельности человека как субъекта жизни / Н.Р. Салихова // Ученые записки Казанского университета. Серия Гуманитарные науки. 2019. № 8. С. 199-211.

33. Сафонова, С. Г. Социология: учебное пособие / составители С. Г. Сафонова, М. С. Шейхова. Персиановский : Донской ГАУ, 2020. 168 с.

34. Селявкина, В. В. Личностная идентичность подростков / В. В. Селявкина // Психология и педагогика: актуальные проблемы теории и практики (ко дню психолога). М.: Московский государственный областной университет, 2021. С. 37-39.

35. Суворова, А. Н. Изучение взаимосвязи стратегий совладающего поведения и уровня тревожности у подростков / А. Н. Суворова // Молодежная политика: Мировой исторический опыт и современные проблемы: Сборник научных трудов XI Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22 апреля 2021 года. Чебоксары: МАДИ, 2021. С. 56-60.

36. Уварова, Л. Н. Специфика возникновения и проявления тревожности у подростков / Л. Н. Уварова, Ю. Р. Бикмухаметова // Вопросы педагогики. 2022. С. 172-174.

37. Фернхейм А., Хейвен П. Личность и социальное поведение. СПб.: Питер, 2001.

38. Фетискин, Н.П. Социально–психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Изд–во Института Психотерапии, 2012. 490 с.

39. Флегонтова, Л. П. Стресс и тревожность подростков при обучении в школе / Л. П. Флегонтова // Афанасьевские чтения. Инновации и традиции педагогической науки - 2022: Сборник материалов XXII Всероссийской научно-

практической конференции, посвященной 105-летию со дня рождения доктора педагогических наук, профессора В.Ф. Афанасьева (Алданского), Якутск, 22 марта 2022 года. Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2022. С. 16-19.

40. Фрейд, З. Психология масс и анализ человеческого «Я». М.: АзбукКлассика, 2021. 192 с.

41. Халаимова, К. А. Методические рекомендации по преодолению тревожности у подростков / К. А. Халаимова // Инновационное образование глазами современной молодежи: Материалы VI Международной научно-практической конференции, Челябинск, 25–26 февраля 2021 года. Челябинск: ЗАО "Библиотека А. Миллера", 2021. С. 165-167.

42. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. М.: Издательство Юрайт, 2020. 367 с.

43. Чомаева, Г. А. Психология: учебно-методическое пособие / составитель Г. А. Чомаева. Карачаевск: КЧГУ, 2019. 208 с.

44. Юдеева, Т. В. Общая и социальная психология: рабочая тетрадь: учебное пособие / Т. В. Юдеева, Э. О. Расина. Симферополь: КИПУ, 2023. 64 с.

45. Юсковец, В. В. Специфика возникновения и проявления тревожности у подростков / В. В. Юсковец // Студенческий. 2022. С. 49-51.

46. Яковлев, Б. П. Основы общей психологии / Б. П. Яковлев. Санкт-Петербург: Лань, 2023. 376 с.