

Светлана Анатольевна Цыновкина,
Галина Георгиевна Васюта
г. Волгоград

Тревожность в подростковом возрасте и её влияние на коммуникативные навыки подростков

Статья посвящена актуальной в настоящее время теме тревожности у подростков и её связи с коммуникативными навыками и основана на материале магистерской диссертации С.А. Цыновкиной подготовленной под руководством доцента Г.Г. Васюта. В статье показана двойственная роль тревожности для личности подростка, что адекватный её уровень просто необходим. Была проведена диагностическая работа с семиклассниками (63 человека) с помощью методик: опросник школьной тревожности Филипса, тест оценки уровня общительности В.Ф. Ряховского и КОС (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин). После чего полученные результаты были обработаны с помощью коэффициента корреляции Пирсона. Было установлено, что общая школьная тревожность не связана с уровнем развития коммуникативных навыков у подростков. Но опираясь на выявленные корреляции с другими шкалами опросника школьной тревожности Филипса, будет разработана развивающая программа для улучшения коммуникативных навыков и снижения тревожности в определённой сфере жизни подростка.

Ключевые слова: тревожность, коммуникативные навыки, общение, корреляция, подростки.

Svetlana Anatolyevna Tsynovkina,
Galina Georgievna Vasyuta
Volgograd

Anxiety in adolescence and its impact on adolescent communication skills

The article is devoted to the current topic of anxiety in adolescents and its connection with communication skills and is based on the material of the master's dissertation by S.A. Tsynovkina prepared under the guidance of Associate Professor G.G. Vasyut. The article shows the dual role of anxiety for the personality of a teenager, that its adequate level is simply necessary. Diagnostic work was carried out with seventh-graders (63 persons) using the following methods: the Philips school anxiety questionnaire, the test for assessing the level of sociability by V.F. Ryakhovsky and KOS (V.V. Sinyavsky, B.A. Fedorishin). After that, the obtained results were processed using the Pearson correlation coefficient. It was found that general school anxiety is not associated with the level of development of communication skills in adolescents. But based on the identified correlations with other scales of the Philips school anxiety questionnaire, a developmental program will be developed to improve communication skills and reduce anxiety in a certain area of a teenager's life.

Keywords: anxiety, communication skills, communication, correlation, adolescents.

Благополучное и успешное общество в основном состоит из уравновешенных, общительных и уверенных в себе людей. В связи с этим проблема повышенной тревожности и низкого уровня развития коммуникации у подростков является крайне актуальной для науки и практики – активные и сильные личности, способные плодотворно взаимодействовать с окружающими и добиваться поставленных целей, могут достичь высоких результатов в сфере своих и общественных интересов. К тому же общение в подростковом возрасте имеет особую значимость (интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности).

Проблему тревожности изучали З. Фрейд, А. Фрейд, А.М. Прихожан, Ю.Е. Гуляева и другие авторы. Проблему развития коммуникативных навыков освещали в своих работах: С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Трунова, Ю.О. Рачева. Они рассматривали тревожность и общение как условие развития человека через социализацию и индивидуализацию личности.

Цель исследования: выявление связи низкого уровня развития коммуникативных навыков у подростков с повышенной тревожностью.

Объект исследования – тревожность в подростковом возрасте.

Предмет исследования – коммуникативные навыки у тревожных подростков.

Гипотеза – высокая тревожность подростков связана с низким уровнем развития коммуникативных навыков.

Подростковый возраст – период жизни с 11 до 16 лет [2, С. 67]. Это переходный период от младшего школьного возраста к юношескому. В этом возрасте часто проявляется конфликтность, нестабильность, повышенная тревожность, раздражительность. Также у подростков происходит переоценка ценностей в следствие кризиса (у девочек он начинается с 11-12 лет, у мальчиков – с 12-13 лет).

Проанализировав подходы отечественных и зарубежных психологов к пониманию тревожности, было выбрано определение А.М. Прихожан: «тревожность – это устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени» [5, С. 11]. Ю.Е. Гуляева пишет о том, что подростковый кризис оказывает негативное влияние на сферы жизни и нарушает склад личности подростка [1, С. 43, 45]. А.С. Малыгина и Е.Г. Райзвих в своей статье говорят о том, что тревожность на уровне психики чувствуется как беспокойство, озабоченность, напря-

жение и нервозность. Всё это приводит к ощущению беспомощности, незащищённости, бессилию, ожиданию неудачи, проблемам с принятием важных решений [3, С. 16].

А.М. Прихожан говорит о 2 видах тревожности подростков, связанной с общением со сверстниками [6]:

1) адекватная – как реакция на действительные проблемы в общении со сверстниками;

2) неадекватная – тревожность, проявляющаяся при полном благополучии, которое можно объективно констатировать. Этот вид тревожности вызван конфликтным строением самооценки (высокого уровня притязаний и низкой самооценки).

Тревожность может быть врождённой чертой по причине строения нервной системы. Также она может сформироваться как личностная черта при формировании характера у тревожно-мнительного психотипа.

Повышенная тревожность приводит к дезадаптации личности, но нормальный адекватный уровень тревожности может стать фактором мобилизации ресурсов на пути к достижению цели, повышая рассудительность, интеллект и когнитивные способности подростка [9, С. 92]. Повышенная тревожность может проявляться в поведении безынициативностью, апатией, жестокостью, агрессивностью [7, С. 99].

А.Н. Леонтьев считал, что с помощью общения личность человека получает новые знания, развивает мышление и получает общественный опыт. А.Р. Трунова считает, что коммуникативные навыки – это способность людей, основываясь на своих приобретённых знаниях и умениях, исполь-

зовать средства общения для решения задач коммуникации [8, С. 77]. Для исследования выбрано именно это определение коммуникативных навыков. А.Р. Трунова описала группы коммуникативных навыков, которые используются в жизни: психологические; речевые; навык использования невербальных средств общения; социально-психологические; навыки общения в процессе диалога, полилога, межгруппового диалога; навыки использования этикета речи при общении с другими людьми.

Необходимо отметить, что современные подростки часто замещают реальное общение виртуальным в сети Интернет, что может негативным образом сказаться на навыках устной речи в непосредственном взаимодействии.

А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов указывают, что тревожность способствует зависимости от сверстников высоко тревожного подростка, выступая главным мотивом общения. Тревожность показана как фактор неблагоприятного общения в этом контексте [4, С. 476].

Для проверки гипотезы о связи низкого уровня коммуникативных навыков и высокой тревожности у подростков, были использованы психодиагностические методики: опросник школьной тревожности Филипса, тест В.Ф. Ряховского по оценке уровня общительности и КОС (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин). Исследование было проведено в МОУ лицее №5 им. Ю.А. Гагарина г. Волгограда со школьниками 7 «А» и 7 «Б» классов (63 человека) с декабря 2021 по апрель 2022 года.

Результаты исследования тревожности отражены на рисунке 1.



Рис. 1. Результаты исследования тревожности

По опроснику Филипса было выявлено 31,4% подростков с повышенным или высоким уровнями

общей школьной тревожности, у 51% подростков обнаружены повышенный или высокий уровни

страха ситуации проверки знаний. Это говорит о том, что такие ребята воспринимают ситуации обучения в школе как пугающие, напряжённые и ненадёжные, они изматывают себя тревогой и беспри-

чинно волнуются. С ними будет необходимо провести развивающую работу, направленную на снижение тревожности.

Результаты теста В.Ф. Ряховского показаны на рисунке 2.

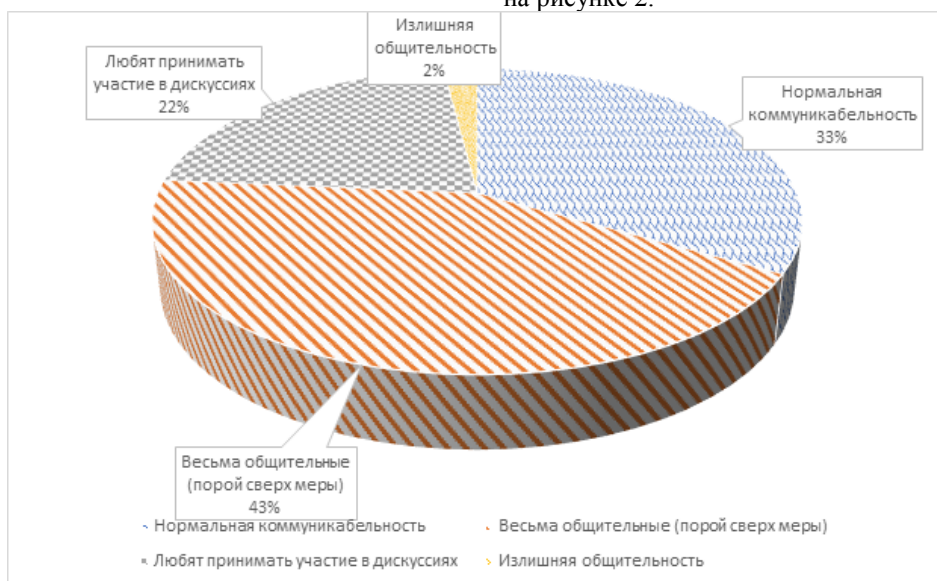


Рис. 2. Результаты определения уровня общительности (тест В. Ф. Ряховского)

По тесту В.Ф. Ряховского не было обнаружено респондентов с низким уровнем развития коммуникативных навыков, а 2% опрошенных даже страдают излишней общительностью. Таким

образом, подростки, судя по результатам этого теста, спокойно общаются друг с другом, не испытывая проблем в коммуникации.

Результаты опросника КОС отражены на рисунке 3.

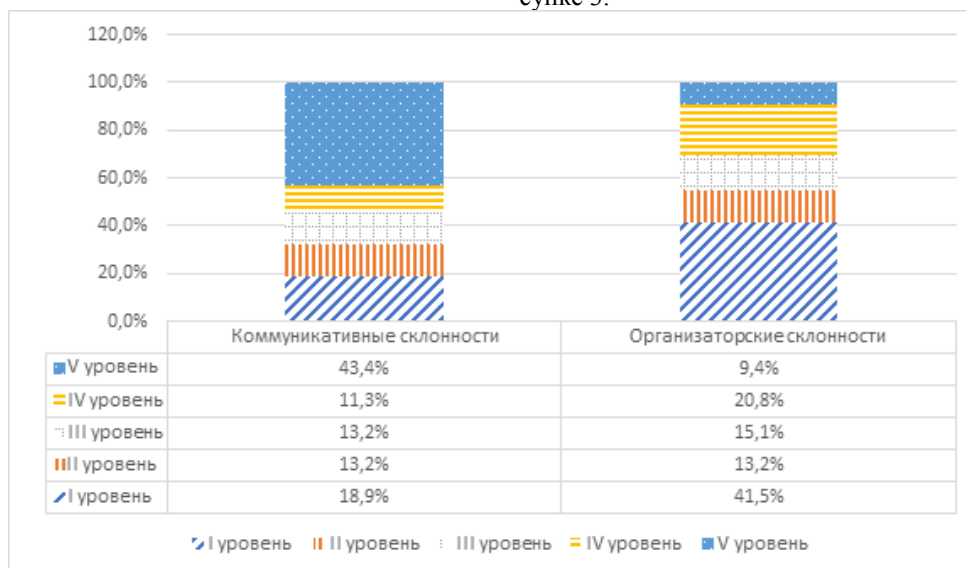


Рис. 3. Результаты методики КОС (В.В. Синявский, Б.А. Федоришин)

По методике КОС у 43,4% респондентов наблюдается высокий (V) уровень развития коммуникативных навыков. Это значит, что они испытывают потребность в общении, с лёгкостью коммуницируют с окружающими, не испытывают проблем в сфере коммуникации. Вместе с тем у 32,1% опрошенных обнаружен ниже среднего и низкий (I и II) уровни коммуникации. То есть они чувствуют себя неуверенно при общении, не любят быть в новых коллективах, предпочитают одиночество,

ограничивают круг своего общения. С ними будет необходимо провести развивающую работу по улучшению коммуникативных навыков.

Результаты диагностики были обработаны с помощью коэффициента корреляции Пирсона для подтверждения гипотезы исследования. Были обнаружены положительные корреляции на уровне значимости 0,05 между уровнем общительности по тесту В.Ф. Ряховского и соответствующими шкалами опросника школьной тревожности Филипса:

«Страх самовыражения» ($r = 0,306$), «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ($r = 0,338$), «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» ($r = 0,276$). Исходя из особенностей этих методик можно утверждать следующее: чем выше показатель по уровню шкалы тревожности, тем ниже уровень общительности.

Также были обнаружены отрицательные корреляции на уровне значимости 0,05 между коммуникативными склонностями по тесту КОС и соответствующими шкалами опросника школьной тревожности Филипса: «Переживание социального стресса» ($r = -0,375$), «Фрустрация потребности в достижении успеха» ($r = -0,386$), «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» ($r = -0,332$). По остальным шкалам корреляции не обнаружено. Получается, что чем выше уровень шкалы тревожности, тем ниже уровень развития коммуникативных склонностей. Между шкалой «Общая тревожность в школе» и другими тестами корреляций не обнаружено, следовательно, гипотеза отвергается – высокая тревожность подростков не связана с низким уровнем развития коммуникативных навыков. Но необходимо обратить внимание на те шкалы, с которыми корреляция обнаружена и разработать развивающую программу по снижению тревожности и развитию коммуникативных навыков у отдельных подростков.

Выводы по результатам исследования:

1) Высокая или повышенная тревожность отрицательным образом влияет на личность подростка, ухудшая его способности к мышлению, памяти и общению. Но адекватный уровень тревожности оказывает мобилизующее действие на личность подростка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гуляева, Ю.Е. Влияние тревожности на проявление склонности к риску у подростков / Ю.Е. Гуляева. – Текст : электронный // Наука и общество в современных условиях. – 2015. – № 1 (3). – С. 42–45. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24381127> (дата обращения: 10.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Ильин, Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. – Москва [и др.] : Питер, 2012. – 286 с. – Текст : непосредственный.
3. Малыгина, А.С. Особенности проявления тревожности у подростков, склонных к положительной девиации / А.С. Малыгина, Е.Г. Райзвих. – Текст : электронный // Успехи современной науки и образования. – 2017. – Т. 2. – № 6. – С. 15–17. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29821126> (дата обращения: 15.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
4. Нехорошкова, А.Н. Тревожность у детей: причины и особенности проявления / А.Н. Нехорошкова, А.В. Грибанов. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 476. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22566877&> (дата обращения: 13.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А.М. Прихожан. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11–17. – URL: https://psyjournals.ru/files/2192/psyedu_1998_n2_Prihozhan.pdf (дата обращения: 13.05.2022).
6. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. – Текст : непосредственный.
7. Сотникова, И.В. Методы исследования тревожности у подростков с разными типами темперамента / И.В. Сотникова. – Текст : электронный // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2020. – Т. 2. – № 12-2. – С. 97–101. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43136988> (дата обращения: 15.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2) Ведущий вид деятельности подростков – интимно-личностное общение со сверстниками. Именно поэтому так важно уделить внимание коммуникативным навыкам подростков. Высокая тревожность негативно сказывается на способности к коммуникации у подростков.

3) При помощи коэффициента корреляции Пирсона была опровергнута гипотеза в целом: высокая тревожность подростков не связана с низким уровнем развития коммуникативных навыков. Но были выявлены другие интересные корреляции. Обнаружены положительные корреляции на уровне значимости 0,05 между уровнем общительности по тесту В.Ф. Ряховского и соответствующими шкалами опросника школьной тревожности Филипса: «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих» ($r = 0,338$), «Страх самовыражения» ($r = 0,306$), «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» ($r = 0,276$). Обнаружены отрицательные корреляции между коммуникативными склонностями по тесту КОС и соответствующими шкалами опросника школьной тревожности Филипса: «Фрустрация потребности в достижении успеха» ($r = -0,386$), «Переживание социального стресса» ($r = -0,375$), «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» ($r = -0,332$) на уровне значимости 0,05. По остальным шкалам корреляции не обнаружено. Таким образом, чем выше уровень шкалы тревожности, тем ниже уровень общения у подростков.

Результаты диагностики могут помочь в составлении развивающей программы для подростков. Следует разработать развивающую программу для подростков, апробировать и оценить её эффективность.

8. Трунова, А.Р. Научно-теоретические подходы к определению навыков коммуникации / А.Р. Трунова. – Текст : электронный // Молодой ученый. – 2018. – № 30 (216). – С. 76–79. – URL: <https://moluch.ru/archive/216/52130/> (дата обращения: 13.05.2022).

9. Цыновкина, С.А. Проблема тревожности в жизни подростка / С.А. Цыновкина. – Текст : электронный // СТРИЖ : студ. электрон. журн. – 2020. – № 2 (31). – С. 91–94. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42625550> (дата обращения: 10.05.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

REFERENCES

1. Guljaeva Ju.E. Vlijanie trevozhnosti na pojavlenie sklonnosti k risku u podrostkov [The influence of anxiety on the manifestation of risk appetite in adolescents]. *Nauka i obshchestvo v sovremennyh usloviyah* [Science and society in modern conditions], 2015, no. 1 (3), pp. 42–45. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24381127> (Accessed 10.05.2022).

2. П'ин Е.Р. Психологија риска [Psychology of risk]. Piter, 2012. 96 p.

3. Malygina A.S., Rajzviĥ E.G. Osobennosti projavlenija trevozhnosti u podrostkov, sklonnyh k polozhitel'noj deviacii [Features of the manifestation of anxiety in adolescents prone to positive deviation]. *Uspehi sovremennoj nauki i obrazovanija* [Successes of modern science and education], 2017, vol. 2, no. 6, pp. 15–17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29821126> (Accessed 15.05.2022).

4. Nehoroshkova A.N., Gribanov A.V. Trevozhnost' u detej: prichiny i osobennosti projavlenija [Anxiety in children: causes and features of manifestation]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovanija* [Modern problems of science and education], 2014, no. 5, pp. 476. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22566877&> (Accessed 13.05.2022).

5. Prihozhan A.M. Prichiny, profilaktika i preodolenie trevozhnosti [Causes, prevention and overcoming anxiety]. *Psichologicheskaja nauka i obrazovanie* [Psychological science and education], 1998, no. 2, pp. 11–17. URL: https://psyjournal.s.ru/files/2192/psyedu_1998_n2_Prihozhan.pdf (Accessed 13.05.2022).

6. Prihozhan A.M. Trevozhnost' u detej i podrostkov: psihologicheskaja priroda i vozrastnaja dinamika [Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics]. Moscow: *Moskovskij psihologo-social'nyj institut* [Psychological and Social Institute]. Moscow: Moskovskij psihologo-social'nyj institut; Voronezh: NPO «MODJeK», 2000. 304 p.

7. Sotnikova I.V. Metody issledovanija trevozhnosti u podrostkov s raznymi tipami temperamenta [Methods for the study of anxiety in adolescents with different types of temperament]. *Vestnik studencheskogo nauchnogo obshhestva GOU VPO "Doneckij nacional'nyj universitet"* [Bulletin of the Student Scientific Society of the Donetsk National University], 2020, vol. 2, no. 12-2, pp. 97–101. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43136988> (Accessed 15.05.2022).

8. Trunova A.R. Nauchno-teoreticheskie podhody k opredeleniju navykov kommunikacii [Scientific and theoretical approaches to the definition of communication skills]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 2018, no. 30 (216), pp. 76–79. URL: <https://moluch.ru/archive/216/52130/> (Accessed 13.05.2022).

9. Tsynovkina S.A. Problema trevozhnosti v zhizni podrostka [The problem of anxiety in the life of a teenager]. *StRIZh : stud. jelektron. zhurn.* [Strizh], 2020, no. 2 (31), pp. 91–94. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42625550> (Accessed 10.05.2022).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

С.А. Цыновкина, магистрант 2 курса «Диагностика и коррекция психического развития», ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия, e-mail: svetlanac_95@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3251-9355.

Г.Г. Васюта, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и развития, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград, Россия, e-mail: vasyuta@bk.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

S.A. Tsynovkina, 2nd year Master's Student, field of training “Diagnostics and correction of mental development”, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia, e-mail: svetlanac_95@mail.ru, ORCID: 0000-0002-3251-9355.

G.G. Vasyuta, Ph. D. in Psychology, Assistant Professor, Department of Education and Development Psychology, Volgograd State Socio-Pedagogical University, Volgograd, Russia, e-mail: vasyuta@bk.ru.