

УДК 159.9.075

С.А. ЦЫНОВКИНА
(svetlanac_95@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ИССЛЕДОВАНИЕ КОММУНИКАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ*

Анализируется проблема связи коммуникации и тревожности у подростков. Описано влияние тревожности на личность подростка, в том числе и на его коммуникативные навыки. Представлены результаты диагностического этапа исследования и их корреляционный анализ.

Ключевые слова: *тревожность, подростки, коммуникативные навыки, диагностика, уровень общительности.*

Для того чтобы общество в нашей стране было благополучным, люди должны быть спокойными, общительными, бесконфликтными и уверенными в своих силах. В связи с этим проблема повышенной тревожности и низкого уровня развития коммуникативных навыков у подростков стала сейчас достаточно актуальной. Ведь доброжелательные, активные, сильные личности, способные быстро наладить коммуникацию с окружающими, могут достичь успеха в сфере своих интересов. Кроме того, интимно-личностное общение является для подростков ведущим видом деятельности, следовательно, ему необходимо уделить особое внимание.

Цель исследования: выяснение связи высокого уровня тревожности и низкого уровня развития коммуникативных навыков.

Объект: подростковая тревожность.

Предмет: коммуникативные навыки у тревожных подростков.

Гипотеза исследования – низкий уровень развития коммуникативных навыков связан с высоким уровнем тревожности у подростков.

Для достижения поставленной цели предстоит решить следующие **задачи**:

- 1) Выявить проявления тревожности у подростков и её влияние на психическое развитие личности.
- 2) Охарактеризовать подход к изучению коммуникативных навыков и описать их связь с тревожностью у подростков.
- 3) Провести анализ результатов диагностики тревожности и коммуникативных навыков у подростков.

Подростковым возрастом принято считать период с 11 до 16 лет [3, с. 67]. Он характеризуется нестабильностью, конфликтностью, склонностью к повышенной тревожности. Изучив различные подходы авторов к пониманию тревожности, было выбрано определение, представленное А.М. Прихожан, т. к. оно наиболее полно отражает авторскую позицию: это «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении достаточно длительного периода времени» [10, с. 11]. Ю.Е. Гуляева в своей статье «Влияние тревожности на проявление склонности к риску у подростков» указывает, что состояние тревожности является последствием подросткового кризиса, который, в свою очередь, приводит к дезорганизации личности и негативно влияет на все стороны её жизни [1, с. 43, 45]. Повышенная тревожность чаще всего присуща подросткам с внутренним локусом контроля.

В тревожности выделяют три компонента: когнитивный, эмоциональный и операционный. Из них эмоциональный имеет главное значение. Повышенный уровень тревожности является фактором дезадаптации личности [7, с. 19]. Однако нормальный уровень тревожности может стать мобилизующим фактором и помочь достичь успеха в деятельности, т. к. повышает уровень интеллекта и когнитивные способности [13, с. 92]. Ю.О. Рачеева же в своей статье говорит о том, что повышенный или высокий уровни тревожности приводят к снижению коммуникативных навыков, ухудшению памяти и внимания [11, с. 93–94].

* Работа выполнена под руководством Васюта Г.Г., кандидата психологических наук, доцента кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Коммуникативные навыки – «это способность человека использовать средства общения в условиях решения коммуникативных задач на основе приобретённых знаний и умений» [12, с. 77]. Исследование будет построено на этом определении А.Р. Труновой и представленной ею структуре коммуникативных навыков. А.Р. Трунова выделила 6 групп коммуникативных навыков: речевые; социально-психологические; психологические; навыки использования норм речевого этикета при общении с окружающими; навык использования невербальных средств общения; навыки общения в структуре диалога, полилога, межгруппового диалога. Все эти навыки просто необходимо иметь подростку для удачной коммуникации с обществом, достижения своих учебных и будущих профессиональных целей.

А.Р. Мурзин указывает, что коммуникативные навыки развиваются в процессе решения подростками следующих групп коммуникативных задач: описание, объяснение, убеждение и доказательство [4, с. 19]. Таким образом, можно тренировать и улучшать качество общения с окружающими.

А.Н. Нехорошкова и А.В. Грибанов в своей статье «Тревожность у детей: причины и особенности проявления» указывают, что дети с повышенной тревожностью воспринимают группу одноклассников как отвергающую, преобладающую и ненадёжную [6, с. 476]. Тревожность может являться основным мотивом общения, делая высоко тревожного подростка зависимым от сверстников. Таким образом, именно тревожность становится определяющим фактором неблагоприятного общения.

С теми подростками, у которых наблюдаются проблемы в сфере коммуникации, нарушения социальных контактов в сочетании с повышенной тревожностью, будет необходимо провести развивающую работу по оптимизации этих показателей. Для своевременного выявления подростков с подобными проблемами необходим соответствующий мониторинг.

Для проверки гипотезы о связи низкого уровня развития коммуникативных навыков с высоким уровнем тревожности у подростков, были использованы 3 психодиагностические методики (опросник школьной тревожности Филипса [8], тест В.Ф. Ряховского по оценке уровня общительности [2], методика КОС (коммуникативные и организаторские склонности В.В. Синявский, В.А. Федорошин) [9]) с респондентами из 7 «А» и 7 «Б» классов (всего 63 человека) МОУ «Лицей № 5 им. Ю.А. Гагарина. Центрального района Волгограда». Диагностика была проведена с декабря 2021 года по апрель 2022 года. Представим результаты анализа полученных данных.

По опроснику школьной тревожности Филипса [8] было выявлено 25,5% подростков с повышенным и 5,9% с высоким уровнями общей школьной тревожности, а также 29,4% респондентов имеют повышенный уровень переживания социального стресса. Таким образом, проявляется негативный эмоциональный фон, который может привести к тревожности, прежде всего, в сфере социального взаимодействия со сверстниками.

Подростки, имеющие повышенный или высокий уровни тревожности, имеют проблемы в коммуникации с окружающими, изматывают себя тревогой, волнуются по пустякам и т. д. С этими респондентами в дальнейшем планируется провести развивающие упражнения, подобранные специально для них, с целью снижения тревожности и её негативных последствий.

Результаты теста В.Ф. Ряховского по оценке уровня общительности [2] распределились следующим образом: нормальная коммуникабельность наблюдается у 33,3% респондентов, весьма общительными (порой даже сверх меры) являются 43,1% подростков, любят принимать участие в различных дискуссиях 21,6% опрошенных, излишней общительностью страдают 2% испытуемых. Следовательно, все подростки из 7 «А» и 7 «Б» не имеют низкого уровня общительности, хорошо взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, а некоторые из них ещё имеют излишнюю общительность.

По методике КОС [9] были получены следующие результаты: у большинства респондентов (43,4%) наблюдается 5 уровень развития коммуникативных навыков. Это значит, что они обладают очень высоким уровнем проявления коммуникативности, испытывают потребность в общении. Вместе с тем у 32,1% опрошенных наблюдается низкий и ниже среднего уровни коммуникации. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе, предпочитают проводить

время наедине с собой, ограничивают свои знакомства. С ними будет необходимо провести упражнения по развитию коммуникативных навыков.

Полученные результаты были обработаны с применением коэффициента корреляции Пирсона [5], с помощью чего была обнаружена положительная корреляция между показателями шкал теста школьной тревожности Филипса [8] и тестом уровня общительности В.Ф. Ряховского [2] (см. табл. 1), а также отрицательная корреляция между показателями шкал теста школьной тревожности Филипса и показателями методики КОС (см. табл. 2).

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа показателей коммуникации и тревожности у подростков, n=51

Тест В.Ф. Ряховского [2]	Шкалы опросника школьной тревожности Филипса [8]	Коэффициент корреляции Пирсона (r) [5]	Достоверность (p)
Уровень общительности	Общая тревожность в школе	0,239903155	–
Уровень общительности	Переживание социального стресса	0,03069877	–
Уровень общительности	Фрустрация потребности в достижении успеха	0,23402658	–
Уровень общительности	Страх самовыражения	0,306134354	p≤0,05
Уровень общительности	Страх ситуации проверки знаний	0,243338494	–
Уровень общительности	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	0,338116266	p≤0,05
Уровень общительности	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0,192923608	–
Уровень общительности	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	0,275815017	p≤0,05

Примечание: «–» – коэффициент корреляции недостоверен, p>0,05.

Умеренная прямая корреляция наблюдается между «Страхом не соответствовать ожиданиям окружающих» и уровнем общительности по тесту В.Ф. Ряховского r=0,338 на уровне значимости 0,05; также существует умеренная прямая корреляция между «Страхом самовыражения» и уровнем общительности r=0,306 на уровне значимости 0,05; слабая корреляция отражена между шкалой «Проблемы и страхи в отношениях с учителями» и уровнем общительности r=0,276 на уровне значимости 0,05. Корреляции по остальным шкалам достоверно отсутствуют. Таким образом, в опроснике школьной тревожности Филипса [8] чем больше балл, тем выше показатель по шкале, а в тесте В.Ф. Ряховского [2], наоборот, (чем меньше балл, тем выше уровень общительности), то чем выше показатель по одной из шкал теста Филипса, тем ниже уровень общительности.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей коммуникации и тревожности у подростков, n=41

КОС (В.В. Синявский, В.А. Федорошин) [9]	Шкалы опросника школьной тревожности Филипса [8]	Коэффициент корреляции Пирсона (r) [5]	Достоверность (p)
Коммуникативные способности	Общая тревожность в школе	–0,27244876	–
Коммуникативные способности	Переживание социального стресса	–0,37499132	p≤0,05

КОС (В.В. Синявский, В.А. Федорошин) [9]	Шкалы опросника школьной тревожности Филиппа [8]	Коэффициент корреляции Пирсона (r) [5]	Достоверность (p)
Коммуникативные способности	Фрустрация потребности в достижении успеха	-0,38614092	$p \leq 0,05$
Коммуникативные способности	Страх самовыражения	-0,24202098	–
Коммуникативные способности	Страх ситуации проверки знаний	-0,16513652	–
Коммуникативные способности	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	-0,14435998	–
Коммуникативные способности	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	-0,33228806	$p \leq 0,05$
Коммуникативные способности	Проблемы и страхи в отношениях с учителями	-,20688088	–

Примечание: «–» – коэффициент корреляции недостоверен, $p > 0,05$.

Обратная корреляция выявлена между следующими показателями: «Переживание социального стресса» и коммуникативными склонностями по тесту КОС $r = -0,375$ на уровне значимости 0,05; «Фрустрация потребности в достижении успеха» и коммуникативными склонностями $r = -0,386$ на уровне значимости 0,05; «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» и коммуникативными склонностями $r = -0,332$ на уровне значимости 0,05. Корреляции по остальным шкалам достоверно отсутствуют. В данном случае чем выше показатель по одной из шкал теста Филиппа, тем ниже уровень коммуникативных склонностей. В связи с тем, что корреляции между показателями «Общая тревожность в школе» и уровнем общительности не обнаружено, а также корреляции между показателями «Общая тревожность в школе» и коммуникативными способностями не обнаружено также, то гипотеза отвергается: низкий уровень развития коммуникативных навыков не связан с высоким уровнем тревожности у подростков. В связи с этим планируется обратить особое внимание на те шкалы в опроснике Филиппа, которые имеют корреляцию с другими методиками.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) Повышенный или высокий уровни тревожности негативно влияют на личность подростка, приводя к дезадаптации, ухудшению когнитивных функций и нарушая процесс взаимодействия с окружающими. Однако, адекватный уровень тревожности может выступить мобилизирующим фактором (например, на контрольной работе).

2) Интимно-личностное общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, поэтому от уровня развития коммуникативных навыков зависит благополучие личности. Неадекватный уровень тревожности влияет на развитие коммуникативных навыков у подростков.

3) С помощью статистических методов была опровергнута гипотеза: низкий уровень развития коммуникативных навыков не связан с высоким уровнем тревожности у подростков. Однако, была обнаружена прямая корреляция на уровне значимости 0,05 между показателями уровня общительности и соответствующими шкалами: «Страх самовыражения», «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих», «Проблемы и страхи в отношениях с учителями». Таким образом, чем ниже уровень общительности, тем выше показатели соответствующих шкал опросника школьной тревожности Филиппа. Также выявлена обратная корреляция на уровне значимости 0,05 между показателями коммуникативных склонностей и следующими шкалами: «Переживание социального стресса», «Фрустрация потребности в достижении успеха», «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу».

Так, чем выше уровень коммуникативных способностей, тем ниже показатели соответствующих шкал опросника школьной тревожности Филипса.

Результаты диагностики могут быть использованы педагогом-психологом лица для проведения развивающей работы со школьниками. Также нами будет разработана программа развивающих упражнений с последующей её апробацией для снижения тревожности подростков.

Литература

1. Гуляева Ю.Е. Влияние тревожности на проявление склонности к риску у подростков // Наука и общество в современных условиях. 2015. № 1(3). С. 42–45.
2. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. М.: Питер, 2012.
3. Ильин Е.П. Психология риска. М.: Питер, 2012.
4. Мурзин А.Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков // Молодой ученый. 2016. № 1.1(105.1). С. 18–20. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/105/25043/> (дата обращения: 13.01.2022).
5. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. СПб.: Речь, 2007.
6. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В. Тревожность у детей: причины и особенности проявления // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5. С. 476.
7. Новикова Е.И., Мужиченко М.В., Федосеева С.Ю. Влияние типа высшей нервной деятельности на уровень тревожности и умственную работоспособности подростков // Электрон. науч.-образоват. журнал ВГСПУ «Грани познания». 2017. № 6(53). С. 19–22. [Электронный ресурс]. URL: <http://grani.vspu.ru/files/publics/1512650193.pdf> (дата обращения: 10.01.2022).
8. Опросник школьной тревожности Филипса. [Электронный ресурс]. URL: https://infourok.ru/oprosnik_shkolnoy_trevozhnosti_fillipsa-413383.htm (дата обращения: 12.01.2022).
9. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей в процессе первичной профконсультации (методика КОС В.В. Сияяского и Б.А. Федоришина). [Электронный ресурс]. URL: <https://psylist.net/praktikum/00352.htm> (дата обращения: 11.01.2022).
10. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. № 2. С. 11–17. URL: https://psyjournals.ru/files/2192/psyedu_1998_n2_Prihozhan.pdf (дата обращения 13.01.2022).
11. Рачеева Ю.О. Тревожность и мотивация к учению как факторы школьной неуспеваемости // Научные исследования и разработки молодых учёных. 2016. № 10. С. 92–96.
12. Трунова А.Р. Научно-теоретические подходы к определению навыков коммуникации // Молодой ученый. 2018. № 30(216). С. 76–79. URL: <https://moluch.ru/archive/216/52130/> (дата обращения: 13.01.2022).
13. Цыновкина С.А. Проблема тревожности в жизни подростка // Студен. электрон. журнал «СТРИЖ». 2020. № 2(31). С. 91–94. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1585586971.pdf> (дата обращения: 10.01.2022).

SVETLANA TSYNOVKINA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

STUDY OF COMMUNICATION AND ANXIETY OF TEENAGERS

The article deals with the analysis of the issue of the connection of communication and anxiety of the teenagers.

There is described the influence of anxiety on the teenager's personality, including its communicative skills.

There are presented the results of the diagnostic stage of the study and their correlation analysis.

Key words: *anxiety, teenagers, communicative skills, diagnostics, level of sociability.*