

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.03.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология  
(направленность (профиль)/специализация)

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Исследование взаимосвязи коммуникативной компетентности и уровня тревожности подростков

Обучающийся О.В. Егорова (Инициалы Фамилия) \_\_\_\_\_ (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук Т.А. Бергис (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

## Аннотация

Данная бакалаврская работа рассматривает исследование коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков.

Целью исследования является исследование взаимосвязи коммуникативной компетентности и уровня тревожности подростков в современном сообществе.

В исследовании решаются следующие задачи: изучить теоретические аспекты исследования коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков; обосновать методы экспериментального исследования; провести диагностику уровня коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков; провести анализ результатов исследования.

Данная бакалаврская работа имеет практическую значимость в работе психолога, изложенный материал имеет новизну и актуален; работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

Текст бакалаврской работы изложен на 52 страницах. Общий объем работы с приложениями – 66 страницы. Текст работы проиллюстрирован 4 рисунками и 3 таблицами.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты исследования коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков .....	7
1.1 Особенности коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков .....	7
1.2 Факторы и особенности проявления тревожности у подростков.....	24
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи коммуникативной компетентности и уровня тревожности подростков.....	31
2.1. Условия организации и методы исследования.....	31
2.2 Диагностика уровня коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков .....	33
2.3 Анализ результатов исследования .....	41
2.4 Развитие коммуникативной компетентности подростков.....	44
Заключение.....	50
Список используемой литературы.....	53
Приложение А Характеристика выборки исследования.....	56
Приложение Б Сводные таблицы результатов исследования .....	57
Приложение В Корреляционный анализ.....	65

## Введение

Общение между людьми всегда представляло собой важнейший аспект функционирования и общества, и отдельно взятых индивидов. Сейчас, когда коммуникация все больше переходит от непосредственного живого общения в онлайн-формат, необходимо формировать у детей коммуникативную компетенцию в новых условиях, делая акцент не только на привычное общение лицом к лицу, но и на навыки интернет-коммуникации.

Проблема развития коммуникативной компетенций особенно актуальна в подростковом возрасте, поскольку этот период занимает исключительно важное место в процессе развития личности, в частности, в формировании коммуникативных способностей, усвоении социальных ролей и поведения. Это период интенсивного познания собственного Я, через активную коммуникацию и взаимодействие со сверстниками и окружающим миром в целом.

Актуальность исследования взаимосвязи коммуникативной компетентности и уровня тревожности связана с тем, что затруднения в коммуникациях и эмоциональной сфере личности подросткового возраста могут вести к психологическому неблагополучию и трудностям в социальной адаптации.

Теоретическому выяснению сущности дефиниции «коммуникативная компетенция» посвящены исследования Л.А. Берестовой, Г.А. Белицкой, Л.В. Коломийченко, В.В. Куницыной и другие. В психолого-педагогических исследованиях проблемы формирования коммуникативных компетенций у подростков, определения ее сущности и структуры рассмотрены в работах А.М. Богущ, Л.И. Божович, Е.Ф. Зеера, И.А. Зимней, А.В. Касьяновой, К.А. Колупаевой, С.Е. Шишова и другие. Большинство исследователей под коммуникативной компетенцией подростка рассматривают общую совокупность характерологических, психических и оперантных свойств, которые обуславливают общий уровень и особенности коммуникации

индивида как с отдельным человеком, так и с общностью людей.

Вопросы тревожности у подростков рассматриваются в трудах В.А. Бондаренко, И.Ю. Ильиной, О.А Старцевой, Ю.Ю. Черво и других.

Так, анализ научной литературы по психологии и соответствующих тематических диссертаций позволил выявить противоречие между необходимостью исследования коммуникационной компетенции и их тревожного уровня, недостаточность изученности взаимовлияния этих двух показателей.

В связи с этим возникает актуальная проблема исследования: влияние уровня тревожности подростков на изменение уровня развития коммуникативной компетентности.

Сформулированная тема исследования: «Исследование коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков» исходит из актуальности указанной выше проблемы.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь коммуникативной компетентности и уровня тревожности подростков в современном сообществе.

Объект исследования: коммуникативная компетентность личности.

Предмет исследования: взаимосвязь коммуникативной компетентности и тревожности подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что коммуникативная компетентность подростков имеет связь с уровнем тревожности, в частности, у подростков с более высоким уровнем общительности отмечается более низкий уровень тревожности.

Задачи исследования:

- изучить теоретические аспекты исследования коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков;
- обосновать методы экспериментального исследования;
- провести диагностику уровня коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков;

– провести анализ результатов исследования.

Методы исследования: метод теоретического анализа научных источников по проблеме коммуникативности подростков, метод психологической беседы, психологический диагностический метод, статистический метод, тест на определения степени сформированности коммуникативных навыков и умений в общении, оценка уровня общительности, тест на выявление тревожности.

Экспериментальная база исследования: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Сортавальский колледж» (ГАПОУ РК «Сортавальский колледж»). В данном исследовании приняли участие 40 подростков в возрасте 15-16 лет.

Новизна исследования заключается в исследовании особенностей коммуникативной компетентности подростков во взаимосвязи с уровнем их тревожности.

Теоретическая значимость исследования представляется в расширении представлений о взаимосвязи компетентности личности в общении с ее психологическим состоянием, в частности, с тревожностью.

Практическая значимость исследования состоит в том, что были разработаны рекомендации по оптимизации эмоциональной сферы подростков и развитию их коммуникативных навыков.

Структура работы: текст бакалаврской работы изложен на 52 страницах; общий объем работы с приложениями – 66 страниц; текст работы проиллюстрирован 4 рисунками и 3 таблицами.

# **Глава 1 Теоретические аспекты исследования коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков**

## **1.1 Особенности коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков**

Ключевым навыком личности современной реальности является освоение коммуникативных навыков. То, как свободно человек может использовать арсенал коммуникационных навыков, влияет на всю жизнь как социальное единство.

Понятие коммуникативной компетенции само по себе является социальным феноменом, в котором присутствуют разные варианты взаимодействия. Таким образом, в нее входят «коммуникативные стороны, которые несут обменные информационные функции собеседников, интерактивные стороны представляют собой организационные процессы взаимодействия людей, перцептивные стороны предполагают уровень восприимчивости информации между людьми и процесс нахождения отношений между ними» [10].

Обозначены ключевые характеристики коммуникативной компетентности, представленные психологическим компонентом, эмпирическим показателем: способность воспринимать информацию: концентрация внимания на деталях сообщения, стабильность в процессе восприятия информации; способность передачи информации: умение грамотно выражать мысль, желание или просьба и полнота выдачи нужной сообщения, умение планировать сообщения: определить озвученный смысл; умение найти понимание во взаимодействиях с партнером; умение найти понимание во взаимодействиях с партнером; умение найти понимание во взаимодействиях с партнером: обсуждать планы дальнейшей работы; принять стороннюю точку зрения от партнёра; уметь нивелировать ситуации конфликта; способность взаимодействовать: умение ориентироваться в

создаваемой посредством общения обстановке; обладать социовалентностью; получить положительный опыт и чувство удовлетворенности общения; взгляд партнера: способность улавливать отношения другого; чувство сопереживания, учитывая эмоциональную окраску сообщений другого человека; внимание на детали эмоционального настроения.[7].

Понятие коммуникативной компетентности неоднозначно. Так, Е.П. Ильин в своих концепциях рассмотрели коммуникативную компетентность под углом системы знаний и навыков, которые требуются при проведении коммуникационных процессов. Это могут быть знания основы лексики, а также умение применения социокультурных алгоритмов и правил [17].

Коммуникативную компетентность, согласно изложенной базовой концепции Л.А. Петровской, можно отнести и к знанию, и к умениям в «реальном общении» между индивидами. Благодаря функциональному подходу применительно к языку, ученые смогли выделить компонентность в структуре коммуникативной компетентности. Это могут быть различные варианты грамматической, социолингвистической, а также наличие дискурсивной (дискурсивной) и стратегической компетентности [23].

Рассмотрим вклад зарубежных учёных в генезис данной дефиниции. Так, ещё в 1959 году Р. Уайт «наполнил» категорию компетенция собственно личностными составляющими, включая мотивацию» [23, с.44].

Непосредственно термин «коммуникативная компетенция» ввел американский лингвист Д. Хаймс. По его мнению, «значение, которое необходимо вкладывать в данный термин, лежит, прежде всего, во внутреннем понимании ситуационной уместности языка. Структура дефиниции коммуникативная компетенция представляет собой интегративное образование и должна содержать следующие основные компоненты: дискурсивную, грамматическую, стратегическую, социолингвистическую» [3, с.34].

Л. Джеймс «выделяет два основных аспекта коммуникативной



компетенции: лингвистический и прагматический. Коммуникативная ситуация – это динамически меняющаяся обстановка, в которой лингвистическая компетентность адаптируется к общему объёму получаемой информации, учитывая и лингвистическую, и паралингвистическую компоненты. Тем самым лингвистическая сторона коммуникативной ситуации является средством для осуществления эффективного коммуникативного действия» [11, с.54].

В качестве ключевой характеристики коммуникативной компетенции Н.Е. Ревская определила самопрезентацию индивида, которая напрямую влияет на эффективность процесса. Именно она является важнейшим инструментом, который позволяет управлять впечатлением, производимым на собеседников [25].

Ф.А. Бурнард полагает, что эффективность коммуникации достигается за счет решения определенных задач или проблем при использовании в общении наиболее оптимальных инструментов, которые позволят достигнуть взаимопонимания между партнерами [9].

В психологической сфере часто употребляются термины «тревога» и «тревожность», и хотя они кажутся схожими, между ними все же есть существенные различия. Давайте разберемся, в чем заключается это различие и как оно влияет на понимание психологических состояний.

Тревога – это психологическое состояние, которое характеризуется беспокойством, волнением и напряжением. Это временное состояние, которое может возникать в ответ на определенные события или ситуации. Например, перед срочным выступлением или экзаменом многие люди могут испытывать тревогу.

Тревожность, в свою очередь, представляет собой уже более стойкую черту личности. Это склонность к переживанию тревоги, которая присуща человеку на протяжении длительного времени. То есть, если тревога – это как отдельное событие, то тревожность – это свойство личности, характеризующее общую тенденцию к тревожным переживаниям.

Хотя на первый взгляд может показаться, что эти понятия взаимозаменяемы, различие между ними имеет важное значение в психологической практике. Понимание того, что тревога – это состояние, а тревожность – это черта личности, помогает специалистам определить подходы к работе с клиентами.

Итак, различие между тревогой и тревожностью заключается в том, что первая является временным психологическим состоянием, а вторая – стойкой чертой личности. Понимание этого различия помогает специалистам в области психологии разрабатывать более эффективные стратегии работы с клиентами и помогать им преодолевать тревожные состояния.

Психолог К.Е Изард представил тревогу как совокупности не одного, а нескольких чувств, основой которых является еще неразвитый страх, и среди остальных отчетливо выделены такие чувства, как печаль и стыд[15].

Согласно Л. Б.Шнейдер считает, что это состояние даже может быть полезным, если оно возникло при адаптации к новым направлениям деятельности, к новым социальным статусам и т.д. В данном случае тревога – это какой-то защитный механизм, который позволяет ему преодолевать опасность [28].

В качестве свойства личности тревога может представлять собой устойчивую склонность к чувствам опасности и угрозы собственного характера. А.И. Захаров рассматривает тревогу, в первую очередь, как «эмоцию, постепенно превращающуюся в тревогу; страх преодолевать очень сложно, чем тревожность»[13].

Тревога – это естественное состояние, которое может возникнуть у каждого из нас по разным причинам. Однако, не всегда мы осознаем истинные причины своей тревоги. Почему так происходит?

Часто бывает, что тревога вызвана скрытыми эмоциональными причинами, которые могут быть связаны с прошлыми травмами, страхами или нерешенными проблемами. Человек иногда не хочет или не может признать перед собой наличие этих эмоций, поэтому их проявление выходит

в виде тревоги.

Еще одной причиной непонимания собственной тревоги может быть внутренний конфликт. Когда у нас внутри происходит борьба между разными желаниями, ценностями или убеждениями, это может вызвать тревогу, но не всегда легко определить, что именно стало источником этого конфликта.

Иногда люди просто не уделяют достаточно внимания своим эмоциям и чувствам, чтобы понять, почему они чувствуют себя тревожно. Отсутствие самонаблюдения и работы над собой могут привести к тому, что истинные причины тревоги останутся скрытыми.

Понимание причин своей тревоги является важным шагом к ее преодолению. Необходимо научиться внимательно слушать себя, обращать внимание на свои эмоции и не бояться открываться самому себе. Иногда истинная причина тревоги может быть глубже, чем кажется на первый взгляд, и только осознание этого позволит нам найти пути к внутреннему спокойствию.

Учитывая мнения отечественного психолога А.М. Прихожан можно сказать уверенно, что «тревожность как явление психического характера более ощущается как напряжение, беспокойство о чем-то, сопровождаемое чувством неуверенности, незащищенности, одиночество, иногда подавляющее или даже неудачу. Это способствует бессилию, недомоганию, физической слабости и усталости» [24].

А.М. Прихожан выделил две формы тревожного переживания у человека: открытое и скрытое. Давайте рассмотрим каждую из них подробнее.

Открытая тревога – это сознательное и явное переживание человеком тревожных чувств. Этот тип тревоги легко узнаваем, так как человек может открыто говорить о своих беспокойствах, боязнях и опасениях. Он может испытывать напряжение, тревогу, панику, которые проявляются в его поведении и эмоциональном состоянии.

Люди с открытой тревогой могут искать поддержку у других, обращаться за помощью к специалистам, осознавая необходимость разрешения своих проблем. Они могут вести дневник, заниматься саморефлексией, чтобы понять причины своей тревоги и найти способы ее преодоления.

Скрытая тревога – это неосознанное переживание тревожных чувств. Человек может скрывать свою тревогу даже от себя самого, не понимая, почему чувствует беспокойство. Это неявная форма тревоги, которая проявляется через физиологические симптомы, например, бессонницу, головные боли, повышенное артериальное давление.

Личность со скрытой тревогой может отрицать свои переживания или утверждать, что у него все в порядке, хотя внутри он по-прежнему испытывает беспокойство. Важно научиться распознавать скрытую тревогу, обращать внимание на свои эмоции и физические ощущения, чтобы найти пути к ее преодолению.

Различать открытую и скрытую тревогу поможет осознанность и внимательность к своим состояниям. Понимание форм, в которых может проявляться тревога, поможет более эффективно справляться с ней и находить пути к психологическому комфорту. Важно помнить, что тревога – это естественная реакция организма, и важно научиться к ней более гибко относиться[24].

Подростковый возраст, особенно в период с 10-11 до 15 лет – это период перемен, когда ребенок начинает переходить от детства к взрослой жизни. Для многих подростков это время наполнено эмоциональными взлетами и падениями, поиска своего места в обществе и самопознания. Важно понимать, что подростковый возраст – это не только физиологические изменения, но и кардинальные изменения в психике.

Подростковый возраст традиционно считается периодом с наибольшими трудностями в обучении. Это связано как с физиологическими изменениями, так и с психологическими особенностями этого возраста.

Подростки могут испытывать затруднения с концентрацией, запоминанием информации, организацией учебного процесса. Важно создавать для подростков комфортные условия обучения, поддерживать их мотивацию и интерес к учебе [12].

С психофизиологической точки зрения, подростковый возраст связан с изменениями в работе гормональной системы, мозга и других органов. Это может привести к увеличению уровня стресса, ухудшению сна, снижению концентрации внимания и другим проблемам, влияющим на обучение и поведение.

Психологические изменения включают в себя поиск собственной идентичности, стремление к независимости, установление социальных связей и взаимодействие с окружающим миром. Все эти процессы могут вызывать внутренние конфликты, страх перед будущим и неопределенность, конфликтность.

Подростковый возраст – это сложный период, как для самих подростков, так и для их родителей и педагогов. Важно помнить, что все переживания подростков, хоть и могут казаться непонятными и трудными, являются частью естественного процесса взросления[8].

Подростковый возраст – это время интенсивного развития когнитивных процессов, которые отвечают за способность восприятия, обработки и понимания информации. В этот период мозг подростка проходит череду изменений, которые сказываются на его способности к абстрактному и логическому мышлению.

На стадии подросткового развития происходит активное использование сложных мыслительных процессов. Подростки начинают анализировать информацию, проводить логические цепочки рассуждений и делать выводы на основе имеющихся данных. Это помогает им развивать критическое мышление и принимать обоснованные решения.

Одной из важных черт развития когнитивных процессов у подростков является способность мыслить в абстрактном и логическом смысле. Они

начинают понимать абстрактные понятия, умеют рассуждать не только о конкретных предметах, но и о более общих и абстрактных идеях. Логическое мышление помогает им строить последовательные аргументы и делать выводы на основе логических закономерностей.

В период подросткового развития подростки также начинают лучше понимать то, что говорят другие люди. Они становятся более внимательными к эмоциональной составляющей коммуникации, учатся читать между строк и адекватно реагировать на высказывания окружающих. Это способствует развитию социальных навыков и улучшению взаимопонимания с окружающими.

Способность критически мыслить об окружающем мире также становится все более выраженной у подростков. Они начинают анализировать информацию из различных источников, выявлять противоречия и ложные утверждения, а также критически оценивать достоверность информации. Это помогает им формировать собственное мировоззрение и не принимать вслепую все, что им говорят.

В итоге, развитие когнитивных процессов у подростков играет ключевую роль в формировании их личности и способствует успешной адаптации в современном мире. Подростки, обладающие развитыми когнитивными способностями, могут лучше ориентироваться в сложной информационной среде, принимать взвешенные решения и эффективно взаимодействовать с окружающими[5].

Также подростковый возраст – это время перемен, когда молодые люди сталкиваются с множеством новых вызовов и решений. Они находятся в процессе формирования своей личности, и это может привести к различным поведенческим особенностям. Одной из причин, почему подростки могут склоняться к рискованному поведению, является их подверженность когнитивным предубеждениям.

Когнитивные предубеждения – это искажения в мышлении, которые могут привести к неточным выводам и ошибочным решениям. У подростков

могут возникать такие предубеждения из-за недостаточного опыта и развивающихся когнитивных способностей. Например, подростки могут быть подвержены эффекту самоуверенности, когда они считают, что знают больше, чем на самом деле, что может привести к недооценке рисков.

Кроме когнитивных убеждений, подростки могут возникать трудности при принятии решения и планирования. Поскольку у подростков недостаточный жизненный опыт и развивающиеся навыки самоконтроля могут приводить к тому, что они могут не учитывать возможное последствие их действий. Они могут склоняться к риску, не оценивая полностью возможные угрозы.

Для помощи подросткам в развитии здорового поведения важно обучать их критическому мышлению, анализу последствий и принятию осознанных решений. Родители, преподаватели и другие взрослые могут сыграть важную роль в этом процессе, поддерживая подростков и помогая им развивать навыки планирования и контроля над своим поведением.

Понимание причин и механизмов рискованного поведения у подростков поможет взрослым более эффективно поддерживать их в этот непростой период жизни.

Важно помнить, что подростки нуждаются в наставничестве и поддержке, чтобы развивать здоровые стратегии принятия решений и избегать нежелательных последствий своих действий[4].

Подростковый возраст – это период жизни, когда эмоции принимают особенно важное место в жизни подростка. В это время они могут испытывать широкий спектр эмоций – от радости и восторга до гнева и грусти. Однако подростки не всегда могут адекватно регулировать свои эмоции, что может приводить к конфликтам, стрессу и даже психологическим проблемам.

Эмоции становятся особенно интенсивными из-за бурного развития гормональной системы и мозга. Подростки могут переживать эмоциональные всплески, которые им трудно контролировать. Это может привести к

необдуманным поступкам, конфликтам с окружающими и общим чувством дискомфорта.

Одной из основных проблем подростков является сложность в регуляции эмоций. Им может быть трудно понять, что происходит внутри них, и как правильно отреагировать на различные ситуации. Это может привести к негативным последствиям как для самого подростка, так и для его окружения.

Подростки также подвержены различным расстройствам настроения, таким как депрессия или тревога. Это серьезные проблемы, которые требуют внимания и поддержки со стороны взрослых. Важно уметь распознавать признаки этих расстройств и своевременно оказывать помощь подростку.

Чтобы помочь подросткам справляться с эмоциями, важно создать поддерживающую атмосферу, где они могут высказывать свои чувства и эмоции. Также важно научить их техникам саморегуляции, например, дыхательным упражнениям или медитации. Подросткам необходимо понимать, что эмоции – это нормальная часть их жизни, и важно научиться адекватно реагировать на них.

Помогая подросткам справляться с эмоциями, мы помогаем им развиваться как личности и строить здоровые отношения с окружающими.

Необходимо быть внимательными к эмоциям детей, поддерживать их и помогать им в трудные моменты – ведь именно в подростковом возрасте закладываются основы психологического благополучия на всю жизнь[2].

Е.П. Ильин пишет, что «сформированность подростковой коммуникативной компетентности проявляется в общении. Одним из важнейших критериев развитой коммуникативной компетентности у подростка является рефлексия. Это возможность человека оценивать себя, своё сознание и анализировать, насколько он понят и воспринят партнером по общению. Не менее ценным критерием подростковой коммуникативной компетентности считается умение использовать вербальные и невербальные средства общения. Важно не только уметь передавать содержание



информации при помощи вербальных средств, но и знать, как сопроводить информацию невербальными средствами общения (мимика, жесты). Еще одним определяющим навыком успешного социального взаимодействия является коммуникабельность. Это способность личности налаживать контакт с окружающими и быстро адаптироваться к новой среде. Также немаловажной характеристикой для подростка считается способность к сочувствию и сопереживанию. Эмпатия позволяет понять чувства другого человека и правильно реагировать на его эмоции» [17, с.76].

Особенность коммуникативной компетенции в этом возрасте заключается в том, что в подростковом возрасте отношения с друзьями становятся более важными, а подростки могут больше концентрироваться на социальном статусе и популярности.

В этот период подростки испытывают давление на соответствие нормам своих сверстников и боятся быть исключенными из коллектива. Общение с друзьями становится для них одной из главных ценностей, иногда оттесняя на второй план учебу и общение с семьей.

Для подростка сверстники становятся ближе и понятнее, чем родители. Они делятся друг с другом секретами, планами, мечтами, находят поддержку и понимание. Подросток склонен больше доверять своим друзьям, чем родителям, ведь именно сверстники проходят через те же трудности и испытания.

Отчуждение подростков от семьи может проявляться в их поведении. Негативный протестный настрой, бунтарство, отчуждение – все это признаки того, что подросток чувствует себя не понятым или недостаточно поддержанным дома. В поиске своей идентичности подростки могут временно отдаляться от семьи, искать поддержку и одобрение у своих сверстников.

Для родителей важно помнить, что подростки нуждаются в понимании и поддержке. Вместо критики и осуждения лучше попытаться пообщаться с подростком на равных, выслушать его, понять его мотивы и стремления.

Важно создать доверительные отношения, чтобы ребенок знал, что может обратиться за помощью в любой ситуации.

Подведем промежуточный итог: сверстники оказывают значительное влияние на подростковый возраст, их мнения и оценки становятся важными для самооценки и построения своей личности. Отчуждение от семьи может быть временным явлением, и важно создавать доверительные отношения с подростком, чтобы помочь ему пройти через этот сложный период [18].

Е.П. Ильин также подчеркивает, что «совершенно разными ролями наделены две направленности подросткового общения. В сфере общения с ровесниками (одноклассники, друзья, братья и сёстры) подросток неизбежно сталкивается со сложностями отношений среди равных себе, именно в этой жизненно необходимой среде он находит некий эталон – образец для подражания и здесь же получает необходимую оценку своих качеств и умений. Безусловно, роль этой сферы велика. Однако, обращаясь ко второй направленности общения со взрослыми (родители, преподаватели), стоит отметить желание подростка обладать теми же возможностями и правами, что и взрослый. Нередко, с претензией на равенство, подростки идут на конфликт со взрослыми, поэтому данная сфера не менее сложная. В конечном итоге две эти направленности образуют единую систему, в которой и происходит процесс становления личности подростка. В процессе общения с ровесниками, подростку свойственно сравнивать себя с ними, анализировать» [17, с 78].

Подростки стремятся найти свое место в мире, понять, кто они и чего они действительно хотят. Для этого им необходимо отделиться от семьи и ощущения «Мы», и начать искать свое собственное «Я».

Отделение от семьи – это важный этап в жизни подростка. Это время, когда он начинает осознавать себя как индивидуума, отличного от своих родителей и близких. Подросток начинает искать свое «Я», свои интересы, ценности и убеждения, отличные от тех, что были внушены ему с детства.

Однако найти свое «Я» подросток не может в одиночку. Ему нужна

поддержка и понимание окружающих. Именно здесь на сцену выходят сверстники. Сверстники играют важную роль в процессе самопознания подростка, так как они могут быть более близкими по духу и интересам, чем члены семьи.

Сверстники помогают подростку лучше понять себя, выявить свои сильные стороны, развить уникальные черты личности. Они создают атмосферу доверия, где подросток может быть самим собой, без страха быть осужденным или непонятым.

Таким образом, сверстники играют важную роль в процессе самопознания подростка, помогая ему отделиться от семьи, найти свое «Я» и развиваться как личность.

Сверстники становятся важными, а семья вторична. Успехи подростков в среднем ценятся чаще всего среди сверстников [22].

Сфера личной жизни подростков, которую они строят, не предусматривает участия в ней взрослых людей. В этой области именно важна связь между сверстниками, стремление к совместному обучению, формированию доверительных взаимоотношений, расчет взаимного уважения к принятию.

Статус подростка прямо зависит от умения строить отношения сосверстниками и занимать позицию, удовлетворяющую все стороны сообщества подростков. В этом случае подросток не может войти в учебную систему и уйти, как буквально так и психологически [26].

В то же время подростки характеризуются рядом положительных факторов, например независимостью, уверенностью в себе, стремлением к признанию других, формированием осознанного отношения к себе, как к членам общества, очень широким спектром деятельности.

Важным аспектом в этом процессе является способность к самоанализу. Давайте рассмотрим, почему самоанализ играет ключевую роль в жизни подростков.

Проведя время на самоанализе, подросток учится лучше понимать свои

сильные и слабые стороны, свои желания и мотивы. Это помогает им развивать независимость и уверенность в себе, что важно для успешного взросления и построения карьеры.

Способность к самоанализу помогает подросткам лучше понимать других людей, их мотивы и эмоции. Это способствует развитию социальных навыков, помогает строить гармоничные отношения с окружающими и быть признанным членом общества. Через самоанализ подростки могут осознанно относиться к себе как к индивидууму и к обществу в целом. Это помогает им принимать взвешенные решения, строить свою жизнь в соответствии с ценностями и убеждениями.

В итоге, самоанализ играет важную роль в жизни подростков, помогая им строить свою личность, развивать социальные навыки, принимать взвешенные решения и выбирать подходящую сферу деятельности. Поэтому важно поощрять подростков к саморефлексии и развитию способности к самоанализу с ранних лет, чтобы обеспечить им успешное становление во взрослой жизни.

Подростки сравнивают себя со взрослыми и младшим детьми и считают, что они уже не дети, а взрослые, хотят признания другими их самостоятельности и важности.

Подростковый возраст отличается двойственностью тенденций в коммуникативной сфере: человек одновременно стремится и обособится от общества, активно противопоставляет себя миру, и при этом хочет увеличивать сферу своего общения как можно больше. Возникает его внутренний мир и появляется необходимость быть вместе с самим себе.

Существенными факторами, влияющими на формирование коммуникативной компетентности подростка, являются психические особенности отца и матери, формирующими эмоциональную картину в период взросления ребенка (усиленное опекуном матери, которое базируется на чрезмерной тревожности за чадо, эмоциональная нестабильность и психопатология в

родительской среде), личностные особенности матерей (депрессия, низкая самооценка, нарциссизм, импульсивность); объективный социально-экономический статус семьи (жизненная неустроенность, экономическая нестабильность, возрастная незрелость родителей, которая способствует финансовой нестабильности, недостаточный высокий уровень образованности и начитанности); установленные правила семейного воспитания (несоответствие жизненных ценностей и устоев в семье, конфликтные ситуации, проблематика в супружеской жизни, а также влечение к алкоголю отца или матери).

В подростковом возрасте отношения со сверстниками формируются с разной степенью близости. Подростки разграничивают среди своего окружения товарищей, близких друзей и просто знакомых. Коммуникации, которые выстраиваются в этой среде, выходят далеко за пределы образовательного учреждения и являются для представителей подрастающего поколения важнейшей сферой жизни. Выстраивая межличностные отношения, подростки учатся извлекать необходимую информацию, перенимать опыт, обогащаться моральными знаниями и нравственными ценностями, усваивают правила поведения в обществе, создают свой собственный стиль общения [15].

Сфера личной жизни подростков, которую они строят, не предусматривает участия в ней взрослых людей.

Одним из ключевых аспектов этой сферы являются отношения между сверстниками. Почему именно связи с ровесниками так важны для подростков и какие именно навыки и качества они могут приобрести в процессе общения друг с другом?

Взаимодействуя с ровесниками, подростки учатся строить доверительные отношения, налаживать коммуникацию, развивать навыки эмпатии и понимания других людей. Это помогает им лучше понимать себя, свои желания и потребности, а также формировать свое мировоззрение.

Умение найти общий язык, поддерживать дружеские связи и быть

востребованным в группе играет важную роль для самооценки подростка. Чем лучше развиты навыки общения и взаимодействия со сверстниками, тем легче подростку адаптироваться в обществе и чувствовать себя уверенно.

Для успешного формирования отношений со сверстниками необходимо умение проявлять уважение и доверие. Подростки, которые уважают друг друга, легче находят общий язык и решают конфликты. Доверительные отношения позволяют подросткам чувствовать себя защищенными и поддержанными, что важно для их эмоционального благополучия. Поэтому важно понимать, что отношения между подростками необходимы для их полноценного развития и успешной адаптации в обществе [13].

Тревожность подростков часто проявляется в форме школьной тревожности и возникает как ответная реакция на требования школьной жизни и страх не соответствовать им. Э.Г. Абакурова считает, что «беспокойство некоторых детей коренится в страхе перед неизвестностью. Они также могут беспокоиться о том, как завести друзей, или переживать о том, обладают ли они навыками, необходимыми для достижения успеха. Подростки также могут испытывать стресс из-за проблем, связанных с внешностью, как их воспримут другие, особенно, это выражено у детей с лишним весом и носящим очки. Подросток особенно становится зависим от мнений, оценок окружающих его людей. Устойчивая тревожность и интенсивные страхи детей являются самыми популярными причинами обращений родителей к психологу» [1, с.73].

Н.В. Захарова считает, что «школьная тревожность у подростков может проявляться по-разному. Среди универсальных признаков тревожности отмечается ухудшение соматического здоровья. Тревожные дети часто болеют, могут быть навязчивыми, плакать или впадать в истерику. Подросток постоянно чувствует собственную неполноценность, не уверен в правильности поведения, решения. Для тревожных детей характерно большое количество страхов. Такие дети отличаются ментальностью, впечатлительностью. Тревожные подростки нередко имеют низкую

самооценку, поэтому они ожидают от окружающих неблагополучия» [14, с.21].

Особенности тревожных подростков описаны И.В. Илларионовой следующим образом: «тревожные ребята очень тяжело переживают их неудачи, на них реагируют остро, они легко отказываются от деятельности, в которой испытывает трудности. Такие дети пассивны на занятиях, скованны в ответах, смущаются при малейших замечаниях учителя. Подросток может покраснеть, побледнеть, отвечая на доски даже на месте, ощущать дрожь на коленях, грызть ногти, играть с волосами, постукивать ногой, отвлекаться и т. д. У некоторых школьников случаются панические атаки, внезапный и сильный приступ страха. Они могут включать физические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, одышка или головокружение. Панические атаки могут возникнуть неожиданно. Такие состояния могут вызвать у детей страх смерти, страх посещения школы. Также тревожность может проявляться в виде нежелания ходить в школу; это свидетельствует о том, что подросток чувствует себя в школе дискомфортно. Если дети, чувствуют, что они не могут сделать что-то успешно, могут притворяться больными. Хотя у подростков это нежелание выражается только на словах и обычно не приводит к прогулам. Этот признак свидетельствует о недостаточной школьной мотивации. Еще одним признаком тревожности является чрезмерное усердие при выполнении заданий» [16, с.93].

Также в подростковом возрасте основания для повышения тревожности могут крыться в нарушении детско-родительских отношений. И.В. Нехорошева пишет, что «в семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают ссоры и разногласия. Неверные ожидания родителей являются типичной причиной внутриличностного конфликта у подростка, что приводит к возникновению и усилению тревожности. Чем больше родители ориентированы на достижение ребенком высоких образовательных результатов, тем более выражена тревожность ребенка. Семейные ссоры и конфликты также могут вызывать у

подростков чувство незащищенности и беспокойства, и способствуют развитию тревожности. Одной из наиболее частых причин школьной тревожности являются высокие требования учителя, неустойчивая система воспитания и образования, не учитывающая собственную деятельность ребёнка, его интересы, возможности и способности, и возрастные потребности» [21, с.22].

Таким образом, понятие коммуникативной компетентности представляет собой социальный феномен, в составе которого присутствуют различные варианты общения. Так, в него входят коммуникативная сторона, которая несет обменную информационную функцию между собеседниками); интерактивная сторона (представляет собой организационный процесс взаимодействия личностей); перцептивная сторона (предполагает уровень восприятия информации между индивидами, а также процесс нахождения взаимопонимания между ними). Тревожность – это как совокупность не одной, а сразу нескольких эмоций, в основе которой лежит еще неразвитый страх, а среди других отчетливо выделяются такие эмоции как печаль, стыд. Подростковый возраст отличается двойственностью тенденций в коммуникативной сфере: человек одновременно стремится и обособится от общества, активно противопоставляет себя миру, и при этом хочет увеличивать сферу своего общения как можно больше. Тревожность подростков часто проявляется в форме школьной тревожности и возникает как ответная реакция на требования школьной жизни и страх не соответствовать им. Также в подростковом возрасте основания для повышения тревожности могут крыться в нарушении детско- родительских отношений.

## **1.2 Факторы и особенности проявления тревожности у подростков**

Ученые, изучающие проблемы детей-подростков, сходятся в том, что общение со своими друзьями для подростка очень важно.



Как правило, тревожные подростки не вызывают жалоб у преподавателей и родителей и не обращаются к психологу сами. Такое беспокойство, как известно, может вызвать либо реальную неблагополучность обучающихся в самых важных областях общения, либо как бы следствие, объективное благополучие, которое является следствием любых личностных конфликтов.

У каждого молодого человека есть свои страхи и тревоги, которые могут быть вызваны различными причинами. Но что делать, если тревожность у подростка выходит за рамки нормы и начинает влиять на его поведение и самочувствие?

Часто подростки, страдающие тревожностью, могут скрывать свои переживания, не обращая на них внимания взрослых. Они могут не хотеть беспокоить своих родителей или преподавателей, а также опасаются обсуждать свои проблемы с окружающими. Это создает некий «заколдованный психологический круг», в который подросток попадает, не получая необходимой помощи.

Тревожность у подростков может быть вызвана различными факторами: начиная от школьных проблем и сложностей в общении с окружающими, заканчивая внутренними конфликтами и низкой самооценкой. Важно помнить, что каждый подросток уникален, и причины его тревожности могут быть индивидуальны.

Нерешенная тревожность может привести к серьезным последствиям для подростка. Это может быть, как психологические проблемы в будущем, так и физические проявления, такие как бессонница, головные боли, проблемы с пищевым поведением. Поэтому важно обратить внимание на тревожность подростка и помочь ему в решении проблемы.

Для начала необходимо установить доверительные отношения с подростком, проявить интерес к его жизни и проблемам. Важно выслушать его, не осуждать и не критиковать. Необходимо помочь подростку выразить свои чувства и эмоции, поискать вместе пути решения возникших проблем. В

итоге, тревожность у подростков – это серьезная проблема, которая требует внимания и поддержки взрослых.

Помимо общительности, внимательно сочетаясь с ним, противостоять ему и в то же время дополняя ее, многие в подростковом возрасте развивают повышение застенчивости.

Застенчивость – это одна из наиболее распространенных коммуникативных трудностей среди подростков. Психологи отмечают, что застенчивые подростки обычно имеют низкий уровень экстравертности, что затрудняет им управление своими социальными взаимодействиями. Большинство скептиков, по сути, испытывают более высокий уровень тревожности и стеснительности, что приводит к возникновению проблем в общении.

Причины застенчивости у подростков.

Низкая самооценка.

Одной из основных причин застенчивости у подростков является низкая самооценка. Они могут испытывать страх критики, бояться быть осмеянными или непонятыми окружающими.

Страх отклонения.

Подростки, склонные к застенчивости, часто боятся быть отвергнутыми группой или не принятыми сверстниками. Этот страх становится препятствием для активного общения.

Недостаточная уверенность.

Отсутствие уверенности в себе и своих способностях также способствует застенчивости у подростков. Они могут сомневаться в своей привлекательности и интересности для других.

Застенчивость у подростков – это временное явление, которое можно преодолеть, если обратить на него внимание вовремя. Помогая подростку развивать уверенность в себе, учиться управлять своими эмоциями и развивать коммуникативные навыки, мы помогаем ему стать успешным и адаптированным к обществу взрослым человеком.

Отношения между молодыми людьми и взрослыми складываются весьма противоречиво. По данным психологов, многие подростки признают необходимость общения со взрослыми, причем 66 % из них называют своих родителей самыми близкими партнерами по общению.

Среди вопросов, на которых можно строить отношения с детьми – темы, связанные с учебой, отношениями с близкими, нравственными проблемами, увлечениями и семейным климатом.

Проблемы самоопределения подростков не могут быть решены только общением со сверстниками, и общение со взрослыми становится естественным. Однако именно здесь и возникает необходимость в модификации. Темы, которые хотят включить в общение, могут быть названы только при наличии доверительного контакта со взрослыми.

Недостаток доверия в общении очень необходим в условиях развития школьников перед лицом тяжелых личностных и социальных испытаний и, по мнению некоторых авторов, является одной из причин той тревожности, которую испытывают старшие подростки в общении с родителями или теми, с кем они находятся в той или иной степени зависимости.

Одной из основных проблем в психологическом развитии подростков является тенденция объяснять неудачи в общении врожденными неустраняемыми особенностями личности. Такая ситуация парализует попытки завязать новые контакты с людьми в свете прошлых неудач.

Если в других сферах жизни, например в учебе, люди могут спокойно оценивать причины своих успехов и переживаний и добиваться высоких результатов даже при допущении ошибок, то в общении они особенно уязвимы. Надекватное отношение становится самосбывающимся прогнозом, что у них все равно ничего не получится.

Основной мотивацией жизненной и творческой активности подростков является самоуважение в группе. Быть признанным в группе, занимать какое-то место, играть какую-то роль – вот сверхценная идея этой подростковой группы. Достигнув этого, подросток живет в мире в соответствии со своим

окружением. Несоответствие между оценкой, которую получает он сам, и оценкой окружающих является важной причиной тревоги.

В эмоциональной сфере подросткового возраста наблюдается повышенная возбудимость и резкие перепады настроения, связанные с гормональными и физиологическими изменениями, происходящими в период полового созревания. Наиболее ярко эмоциональная неустойчивость и перемены настроения проявляются при колебаниях гормональных и физиологических изменений, и зачастую условия воспитания оказываются наиболее важными для подготовки типа эмоционального реагирования.

Подростки испытывают наибольшую тревогу приобщении с другими людьми и меньшую – со сверстниками. В среднем возрасте подростки испытывают больше тревоги в отношениях с родителями и сверстниками и меньше – в отношениях с другими взрослыми и учителями. Старшие подростки испытывают наибольшую тревогу на всех уровнях, в том числе при опоре на родителей, людей, от которых они в той или иной степени зависят, и взрослых.

Особенности психики подростков не всегда проявляются в окружающем мире. Внешнее проявление эмоциональных реакций обусловлено рядом факторов, среди которых тип высшей нервной деятельности, особенности развития личности и условия воспитания человека.

В последние годы все больше внимания уделяется эмоциональным контактам во взаимоотношениях в семье, в образовательных организациях, дружеским связям в учебных заведениях.

В раннем подростковом возрасте наблюдаются наиболее типичные реакции, такие как протест, оппозиция, подражание и компенсация, сопровождающиеся подростковой агрессией. Эта реакция периодически возникает в семьях и учебных заведениях из-за неблагоприятных условий и имеет четкую связь с людьми, ответственными за нее. Эта реакция отвечает за необычные требования к ребенку, необычные нагрузки на учебу и другие

нагрузки.

Причинами ее возникновения являются самоизоляция в учебном заведении, например, конфликт с родителями, то, что ребенок считает необоснованным или наказанием. Таким детям часто бывает скучно, они не могут ни с кем подружиться и часто ссорятся с друзьями и взрослыми. Такие дети ищут возможности удовлетворить свою неудовлетворенность организацией обучения, потребность в эмоциональном контакте в дружеских отношениях и потребность в общении.

Такие группы выполняют защитную функцию, являются психологическим барьером, ограждающим их от внешних травмирующих воздействий, таких как негативные оценки сверстников или мнение учителей.

Жить с подростками, у которых психологически слепые воспитатели, сложно. Они то отстают, то обгоняют свое окружение, то оказываются слишком плоскими, то недовольствуются плоской видимостью мира и описывают его объем как многомерный и целостный. Такие подростки в среде своих сверстников испытывают трудности в образе мышления, даже чисто из-за различий во внешних предпочтениях.

С наступлением подросткового возраста человек начинает заново познавать себя. Здесь не нужно критиковать и оскорблять интерес подростка к себе. Помогайте им узнавать себя тактично и строго.

Очень полезно, если подростки поговорят с вами о том, что с ними происходит и почему они часто испытывают разочарование и злость, которых не понимают. Добрые, но не обидные советы очень нужны. Они сами не знают, как просить о помощи в таких ситуациях.

Если подросток плохо общается, у него нет друзей или он плохо взаимодействует со сверстниками или старшими, это сказывается на его познании. Либо оно откладывается, либо последствия оказываются ложными.

Анализ содержания и динамики переживаний молодых людей этой возрастной группы показывает, что многие младшие и, прежде всего,

старшие подростки испытывают характерные чувства, обычно связанные с самоуничижением личности. Почти все эмоции, связанные с процессом самореализации в подростковом возрасте, носят негативный характер.

Самооценка подростка определяется тем, какие моральные ценности и требования принимаются в кругу сверстников. Если подросток меняет круг сверстников, его самооценка так же может измениться.

Таким образом, неудовлетворенность в общении может вызвать глубокие переживания подростка, которые, в свою очередь, могут вызвать тревогу как относительно устойчивое личностное образование в общении с другими людьми.

#### Выводы по первой главе

Коммуникативная компетентность предполагает овладение сложными коммуникативными навыками и умениями. Одним из важнейших критериев развитой коммуникативной компетентности у подростка является рефлексия. Важным показателем коммуникативной компетентности считается умение использовать вербальные и невербальные средства общения.

Тревожность – это не одна эмоция, а несколько, основой которых является еще не сформировавшийся страх, а среди других эмоций выделяются такие чувства, как печаль и стыд.

Подростковая тревожность часто проявляется в виде школьной тревоги, которая возникает как реакция на требования школьной жизни и страх не справиться с ними.

У подростков основой повышенной тревожности также могут быть затруднения, связанные с детско-родительскими отношениями.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи коммуникативной компетентности и уровня тревожности подростков**

### **2.1 Условия организации и методы исследования**

Целью работы было исследование коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков.

В данном исследовании база исследования – Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Карелия «Сортавальский колледж» (ГАПОУ РК «Сортавальский колледж»). В данном исследовании приняли участие 40 подростков в возрасте 15-16 лет. Характеристика выборки исследования представлена в таблице А.1 в приложении А.

Критерии и показатели, а также диагностические задания были разработаны на констатирующем этапе эксперимента (с опорой на исследования Г.П. Поварничиной и Э.А. Киселёвой [14]) и представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Диагностическая карта исследования

Показатели	Диагностическое задание
Уровень личной тревожности	Диагностическое задание 1. Шкала личностной тревожности, форма Б (А.М. Прихожан).
Уровень школьной тревожности	Диагностическое задание 2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса
Уровень коммуникативной компетентности	Диагностическое задание 3. Тест Л.Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха).
Уровень общительности	Диагностическое задание 4. Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского

Опишем данные диагностические задания.

Диагностическое задание 1. Шкала личностной тревожности, форма Б (А.М. Прихожан).

Цель: «выявление уровня личной тревожности.

Данная методика предназначена для диагностики у подростков следующих видов личностной тревожности: тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную), с отношением к себе (самооценочную), шкала мистических, магических страхов (магическую).

Нами была дана следующая инструкция: на следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Обработка результатов производится по ключу» [5, с.65].

Диагностическое задание 2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель: «выявление уровня школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить да или нет.

Инструкция: ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Обработка результатов производится по ключу» [5, с.65].

Диагностическое задание 3. Тест Л.Михельсона (перевод и адаптация



Ю.З. Гильбуха).

Цель: определение уровня коммуникативной компетентности.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Инструкция: мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Обработка результатов производится по ключу[5, с.65].

Диагностическое задание 4. Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского[12].

Цель:изучение«уровня общительности.

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека, его способности устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие личные и деловые взаимоотношения с окружающими людьми. Испытуемому предлагаются вопросы, отвечать на которые следует, используя три варианта ответов – да, иногда и нет.

Обработка результатов производится по ключу» [12, с.43].

## **2.2 Диагностика уровня коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков**

Опишем результаты исследования.

Диагностическое задание 1. Шкала личностной тревожности, форма Б (А.М. Прихожан).

Цель: выявление уровня личной тревожности.

Итак, по заданию 1 получены следующие данные.

У 45% подростков (18 человек) наблюдается соответствующий норме уровень личной тревожности. Так, Асланбек С., Маша В. и другие подростки редко ощущают напряженность, обеспокоенность чем-либо, которая сопровождается чувством неопределенности, незащищенности, одиночества, иногда угнетения или даже неудачи. Причина тревоги чаще всего осознается данными подростками и поддается рациональному пояснению. Данные люди редко отрицают истинные причины своей тревоги. Их тревожность чаще всего протекает в открытой форме – сознательно и остро переживается подростками. Скрытая тревожность, в ходе которой отмечается неосознанное переживание чувства тревоги, у данных подростков не обнаружена.

55% подростков (22 человека) присвоен несколько завышенный уровень личной тревожности. Так, Сабина К., Коля Н., Петя Е. и другие подростки часто демонстрируют напряженность, обеспокоенность чем-либо, которая сопровождается чувством неопределенности, незащищенности, одиночества, иногда угнетения или даже неудачи. Причина тревоги иногда не осознается ими и не поддается рациональному пояснению. Нередко подростки отрицают истинные причины тревоги. Их тревожность чаще всего протекает в скрытой форме – неосознанное переживание чувства тревоги. Открытая тревожность, в ходе которой страхи сознательно и остро

переживаются подростками,необнаружена.

Количественные результаты по методике представлены в Приложении Б в таблице Б.1.

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 1.

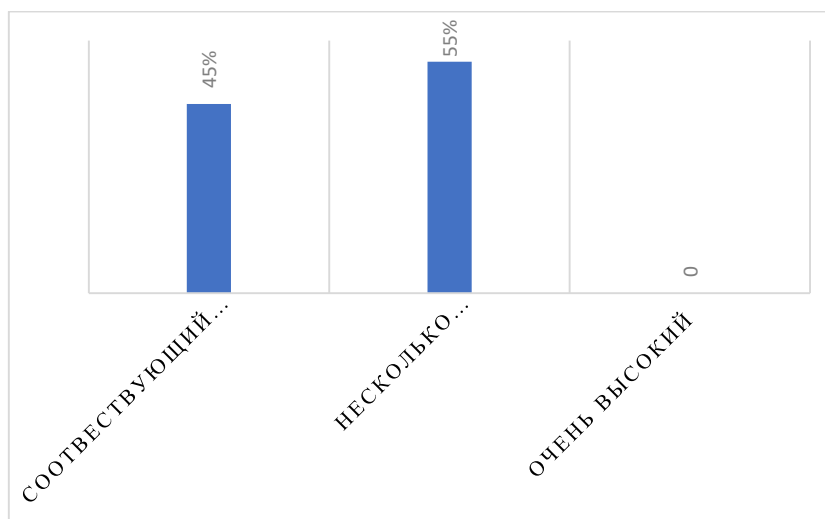


Рисунок 1 – Уровень личностной тревожности подростков(%)

Диагностическое задание 2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель: выявление уровня школьной тревожности.

Итак, по заданию 2 получены следующие данные.

У 35% подростков (14 человек) наблюдается средний уровень по шкале«Общая тревожность в школе».Так, у Асланбека С., Маши В. и другихподростковредко наблюдается страх не соответствовать требованиям школьной жизни, негативная эмоциональная реакция на все ситуации, связанные со школой.

65% подростков (26 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Общая тревожность в школе». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и другихподростковчасто наблюдается страх не соответствовать требованиям школьной жизни, негативная эмоциональная реакция на все ситуации,

связанные со школой.

У 30% подростков (12 человек) наблюдается средний уровень по шкале «Переживания социального стресса». Так, у Асланбека С., Маши В. и других подростков редко наблюдается страх при общении со сверстниками. Данные подростки обычно чувствуют связь между сверстниками, желание совместного обучения.

70% подростков (28 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Переживания социального стресса». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто наблюдается страх при общении со сверстниками. Данные подростки не чувствуют связь между сверстниками, желание совместного обучения, у них нет доверительных отношений, а также взаимного уважения и принятия со сверстниками.

У 50% подростков (20 человек) наблюдается средний уровень по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха». Так, Асланбека С., Маши В. и других подростков редко проявляется тревожность, связанная с потребностями быть успешными, признанными.

50% подростков (20 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Фрустрация потребности в достижении успеха». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто проявляется тревожность, связанная с потребностями быть успешными, признанными.

У 60% подростков (24 человек) наблюдается средний уровень по шкале «Страх самовыражения». Так, Асланбека С., Маши В. и других подростков редко проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых необходимо в полной мере проявить свои способности и сильные стороны.

40% подростков (16 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Страх самовыражения». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых необходимо в полной мере проявить свои способности и сильные стороны.

У 60% подростков (24 человек) наблюдается средний уровень по шкале

«Страх ситуации проверки знаний». Так, Асланбека С., Маши В. и других подростков редко проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых происходит проверка достижений или уровня знаний – особенно прилюдная.

40% подростков (16 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Страх ситуации проверки знаний». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых происходит проверка достижений или уровня знаний – особенно прилюдная.

У 30% подростков (12 человек) наблюдается средний уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Так, у Асланбека С., Маши В. и других подростков редко наблюдается страх того, что посторонние взрослые или сверстники недостаточно высоко оценят их достижения и дадут неверную оценку их поступкам.

70% подростков (28 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Страх не соответствовать ожиданиям окружающих». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто наблюдается страх того, что посторонние взрослые или сверстники недостаточно высоко оценят их достижения и дадут неверную оценку их поступкам.

У 60% подростков (24 человек) наблюдается средний уровень по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу». Так, Асланбека С., Маши В. и других подростков редко проявляются реакции физиологического характера, демонстрирующие тревожность – учащенное сердцебиение, потливость, покраснение лица или рук.

40% подростков (16 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто проявляются реакции физиологического характера, демонстрирующие тревожность – учащенное сердцебиение, потливость, покраснение лица или рук.

У 30% подростков (12 человек) наблюдается средний уровень по шкале

«Проблемы и страхи в отношениях с учителями». Так, у Асланбека С., Маши В. и других подростков редко наблюдаются негативные эмоциональные переживания, связанные со взрослыми, работающими в школе.

70% подростков (28 человек) присвоен высокий уровень по шкале «Проблемы и страхи в отношениях с учителями». Так, у Сабины К., Коли Н., Пети Е. и других подростков часто наблюдаются негативные эмоциональные переживания, связанные со взрослыми, работающими в школе.

Количественные результаты по методике представлены в Приложении Б в таблице Б.2.

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 2.

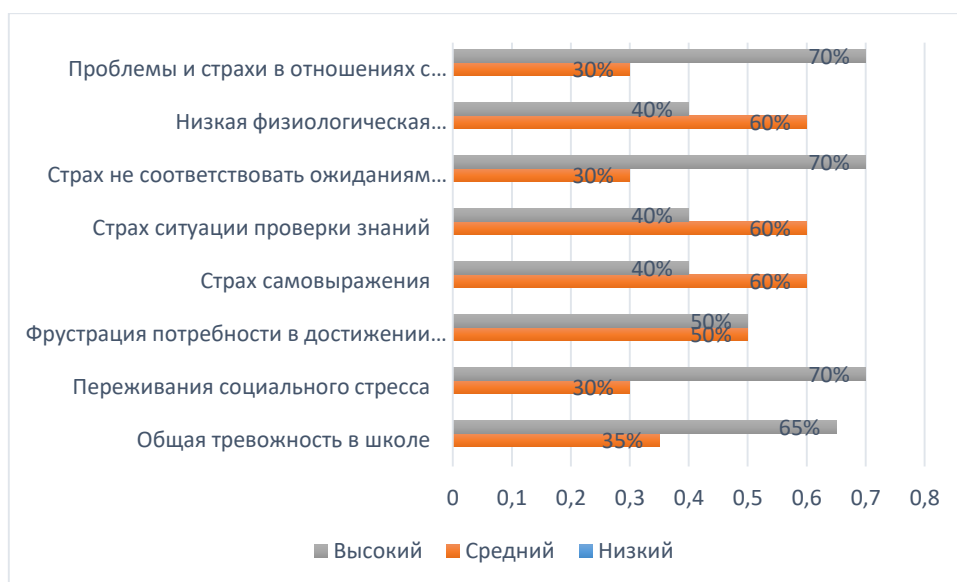


Рисунок 2 – Уровень школьной тревожности подростков (%)

Диагностическое задание 3. Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха).

Цель: определение уровня коммуникативной компетентности.

У 25% подростков (10 человек) наблюдается зависимый тип общения. Так, Асланбек С., Маша В. и другие подростки чаще всего не имеют или не

могут отстаивать свою точку зрения на значимые для них вопросы. Они обычно попадают под влияние взглядов и мировоззрений других сверстников, особенно в ситуациях, когда те оказывают им знаки внимания. Данные подростки хотят увеличивать сферу своего общения как можно больше. Они часто испытывают давление, чтобы соответствовать нормам сверстников и чувствуют себя исключенными или изолированными, если они не соответствуют своим сверстникам.

У 70% подростков (28 человек) наблюдается агрессивный тип общения. Так, Сабина К., Коля Н. и другие подростки часто демонстрируют агрессию, негативные реакции в значимых ситуациях общения. Имеют и агрессивно отстаивают свою точку зрения на значимые для них вопросы. Мнение других людей при общении учитывают редко, часто конфликтуют, проявляя агрессию – как вербальную, так и невербальную. Данные подростки стремятся обособиться от общества, активно противопоставляют себя миру. Они сами часто создают давление на сверстников, и чувствуют себя исключенными или изолированными, если они не соответствуют своему окружению.

У 5% подростков (2 человек) наблюдается компетентный тип общения. Так, Петя Е. и другие подростки имеют и могут спокойно отстаивать свою точку зрения на значимые для них вопросы. Они обычно не попадают под влияние взглядов и мировоззрений других сверстников, даже в ситуациях, когда те оказывают им знаки внимания. Данные подростки одновременно стремятся и обособиться от общества, активно противопоставляют себя миру, и при этом хотят увеличивать сферу своего общения как можно больше.

Количественные результаты по методике представлены в Приложении Б в таблице Б.3.

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 3.

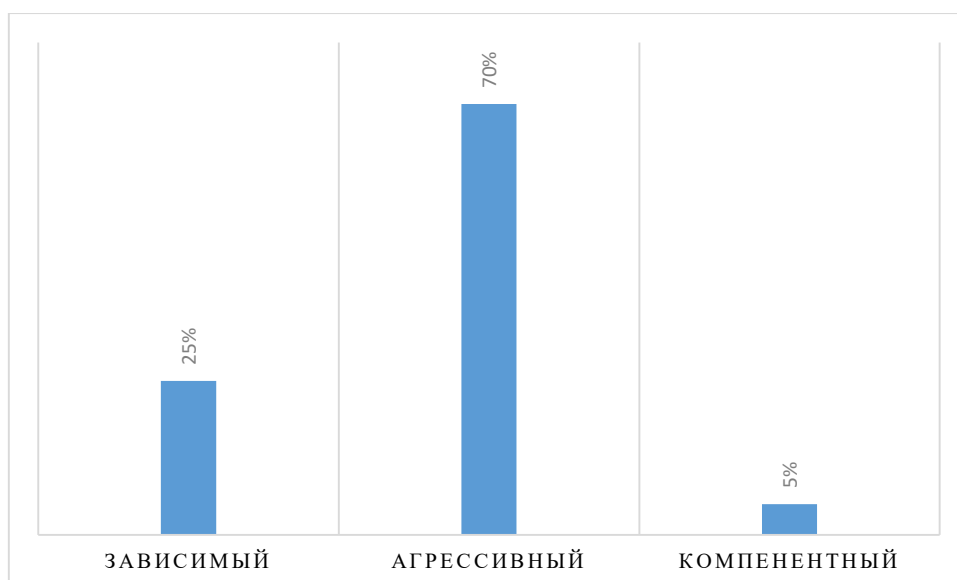


Рисунок 3 – Уровень коммуникативной компетентности у подростков (Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха))

Диагностическое задание 4. «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского[12].

Цель: изучение уровня общительности.

У 25% подростков (10 человек) наблюдается болезненный характер общения. Так, Асланбек С., Маша В. и другие подростки отличаются чрезмерной говорливостью, постоянной болтливостью, часто вмешиваются без разрешения в чужие дела, чем вызывают раздражение и агрессию со стороны сверстников.

50% подростков (20 человек) весьма общительны. Такие подростки чаще всего демонстрируют разговорчивость и любопытство, легко знакомятся и вливаются в новые компании.

У 20% подростков (8 человек) наблюдается замкнутый уровень общительности. Так, Сабина К., Коля Н. и другие подростки чаще всего мало разговаривают, не способны легко познакомиться с новым человеком или с компанией.

У 5% подростков (2 человек) наблюдается явная некоммуникабельность. Так, Петя Е. и другие подростки не могут общаться в



коллективе, демонстрируют проблемы с социализацией.

Количественные результаты по методике представлены в Приложении Б в таблице Б.4.

Представим наглядно полученные результаты на рисунке 4.

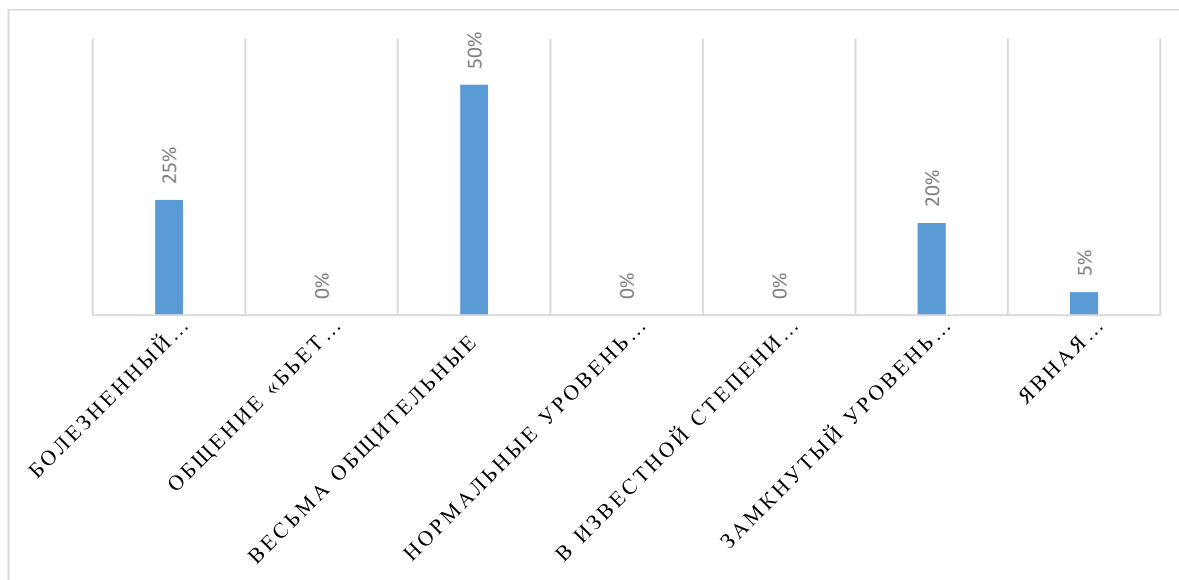


Рисунок 4 – Уровень общительности у подростков (%) («Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского)

Таким образом, нами была проведена диагностика уровня коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков.

### 2.3 Анализ результатов исследования

Проведем анализ результатов исследования.

У большинства подростков – несколько завышенный уровень личной тревожности. Они часто демонстрируют напряженность, обеспокоенность чем-либо, которая сопровождается чувством неопределенности, незащищенности, одиночества, иногда угнетения или даже неудачи. Причина тревоги иногда не осознается ими и не поддается рациональному пояснению. Нередко подростки отрицают истинные причины тревоги. Их тревожность

чаще всего протекает в скрытой форме – неосознанное переживание чувства тревоги. Открытая тревожность, в ходе которой страхи сознательно и остро переживаются подростками, не обнаружена. Большинство подростков демонстрируют высокий уровень по шкале «Общая тревожность в школе». У них часто наблюдается страх не соответствовать требованиям школьной жизни, негативная эмоциональная реакция на все ситуации, связанные со школой. Также у большинства подростков высокий уровень по шкале «Переживания социального стресса». У них часто наблюдается страх при общении со сверстниками. Данные подростки не чувствуют связь между сверстниками, желание совместного обучения, у них нет доверительных отношений, а также взаимного уважения и принятия со сверстниками. Также среди подростков часто наблюдается страх того, что посторонние взрослые или сверстники недостаточно высоко оценят их достижения и дадут неверную оценку их поступкам, и негативные эмоциональные переживания, связанные со взрослыми, работающими в школе. При этом у подростков редко проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых необходимо в полной мере проявить свои способности и сильные стороны, а также тревожность, связанная с ситуациями, в которых происходит проверка достижений или уровня знаний – особенно прилюдная. Редко проявляются реакции физиологического характера, демонстрирующие тревожность – учащенное сердцебиение, потливость, покраснение лица или рук.

У большинства подростков наблюдается агрессивный тип общения. Они часто демонстрируют агрессию, негативные реакции в значимых ситуациях общения. Имеют и агрессивно отстаивают свою точку зрения на значимые для них вопросы. Мнение других людей при общении учитывают редко, часто конфликтуют, проявляя агрессию – как вербальную, так и невербальную. Данные подростки стремятся обособиться от общества, активно противопоставляют себя миру. Они сами часто создают давление на сверстников, и чувствуют себя исключенными или изолированными, если они не соответствуют своему окружению.

Половина изученных нами подростков весьма общительны. Такие подростки чаще всего демонстрируют разговорчивость и любопытство, легко знакомятся и вливаются в новые компании. Несмотря на это, еще 50% подростков группы демонстрируют проблемы в общении. Так, у 25% подростков наблюдается болезненный характер общения. Они отличаются чрезмерной говорливостью, постоянной болтливостью, часто вмешиваются без разрешения в чужие дела, чем вызывают раздражение и агрессию со стороны сверстников. Еще 25% подростков демонстрируют замкнутый уровень общительности или явную некоммуникабельность. Такие подростки чаще всего мало разговаривают, не способны легко познакомиться с новым человеком или с компанией, не могут общаться в коллективе, демонстрируют проблемы с социализацией.

Далее мы сделаем расчет с помощью метода корреляции рангов Спирмена, что позволит понять связь подростковой тревожности с помощью методики «Шкала личностной тревожности, (А.М. Прихожан) и коммуникативной компетентности по методике «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского (таблица №2). Таким образом, можно определить точность и направления корреляционной связи двух признаков.

Было выполнено:

- ранжирование значений А и В. Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- возведение каждой разности d в квадрат (колонка d<sup>2</sup>);
- подсчитана сумма квадратов;
- произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r по формуле:

$$r = 1 - 6 * \frac{\sum d^2}{N * (N^2 - 1)}$$

- определены критические значения.

Результат:  $r = 1$

В результате корреляционный анализ показал связь между тревогой и

общительностью. То есть, чем выше у подростков развиты коммуникативные умения, тем меньше тревожность. В связи с этим можно сказать, что низкий уровень тревожности в общении дает человеку возможность не бояться обратиться к другому по вопросу или просьбе, не бояться первого вступления в разговор, знакомства с понравившимся человеком.

Таким образом, испытуемые с высокими тревожными состояниями имеют низкие коммуникативные показатели. У них меньше активности, быстрее утомляются, в большинстве случаев они подавлены, плохо себя чувствуют. Могут ощущать напряжение, волнение, нервоз, тревогу. Помимо того, что сами респонденты отмечают, что часто они могут заболеть.

В результате проведенного исследования было сделано следующее изыскание: выявлены статистически значимые отрицательные связи между коммуникативной компетентностью и тревожностью. С ростом коммуникативного навыка снижается тревожность личности. Это свидетельствует о том, что чем больше коммуникативных навыков у личности, тем менее он будет тревожен.

Нулевая гипотеза отвергнута и корреляция имеет значение. Это значит, что наша гипотеза верна.

## **2.4 Развитие коммуникативной компетентности подростков**

Выявленные на констатирующей стадии эмпирического исследования особенности коммуникационной компетенции подростков определили потребность в соответствующей коррекционной и развивающей работе.

Одноименным этапом исследования или формирующим этапом было изучение существующих тематических методик по проблемам развития коммуникативного навыка у подростков и разработка на них авторской тренинговой программы.

Соответственно, разработанный для подростков тренинг направлен на развитие коммуникативной компетенции и коммуникативных навыков

вообще. Авторская программа занятий по тренингу представлена в Таблице 3.

Таблица 3 – Структура тренинга для развития коммуникативной компетенции подростков

№	Занятие	Цель	Содержание
1	«Хочу пообщаться!»	Построение и осознание целей будущей работы, осознание существующих личностных проблем, мотивация к их решению.	Упражнения «Уши локаторы», «Три угла – четыре выбора», «Невербальные коммуникации», «Подарки», игра «Ассоциации», психогимнастика «Путаница».
2	«Личность как самостоятельность в коммуникации»	Проявить свою индивидуальность и научиться ценить индивидуальность других людей.	Упражнения «Молекулы», «Автопортрет», «Учим ценить индивидуальную индивидуальность», «Спасибо», игра «Магия времени», психогипнотика «Марионетка».
3	«А кто я?»	Осознать свою личность, понять себя, понять себя в глазах других людей.	Упражнения: "Никто меня не знает" и "Кто я такой? «, «Позитив и негатив», игра «Наблюдатель», психогипнотика «Чувства».
4	«Я хочу тебе сказать»	Получить навыки самостоятельной презентации.	Упражнения – Испорченный телефон, Другие акценты, Переводчик, Психогимнастика – Путаница.
5	«Мои умения общения»	Развивать коммуникативные способности, научиться поддерживать разговор.	Упражнение «Задать мне вопрос», «Начинаю, а продолжай», «Дискуссия», «Пересказка текста», «Начало разговора», психогимнастика «Марионетка».
6	«Сотрудничаем ли мы?»	Формирование способности к совместному сотрудничеству, способности к слышанию друг друга, к договоренности.	Упражнение «Скажите приятное», «Попробуйте договориться», «Совместное рисование», «Связывающая нить».
7	«Контрольное занятие»	Закрепление и отработка полученных навыков и умений.	Упражнения «Я хочу пожелать тебе», «Перефразировать», «Резюмировать», игра «Свободный телефон».

Основной целью этой программы является развитие коммуникативной компетенции подростков, навыков общения, межличностных отношений.

Программные занятия спроектированы для решения следующих задач:

- учить понимать, распознавать и чувствовать окружающие чувства;
- развитие межличностных отношений;
- учить общаться с другими;
- развивать навыки сотрудничества в коллективе;
- развитие коммуникативных способностей;
- способствовать формированию самоуверенности;
- развитие навыков самоконтроля, умения контролировать эмоции и настроения в процессе общения;
- воспитание умения уважать друг друга, их личные особенности;
- научить говорить доброжелательно.

Подробно рассмотрим разработанную тренинговую программу. Основное направление организации занятий – групповое, т.е. занятия проходят с подростками в группах в 15 – 20 чел.

Программа тренинга включает в себя 7 тренингов по коррекции, каждый из которых рассчитан на 45 мин. Занятия рассчитаны преимущественно на обучающихся 1 – 2 курсов возраста 15 – 16 лет.

Однако их можно провести во всех курсах среднего профессионального образования.

Ниже приводится подробная информация о содержании каждого тренингового занятия.

Первое занятие – «Хочу пообщаться!»

Цель занятия – построение и осознание целей будущей работы, осознание существующих личностных проблем, мотивация к их решению.

В основном этапе занятия беседа о коммуникативной компетенции и развитии коммуникативных умений. В практической части занятия входят следующие упражнения – «Уши локаторы», «Три угла – четыре выбора»,

«Невербальные коммуникации», «Подарки», игра «Ассоциации», психогимнастика «Путаница».

Второе занятие – «Личность как самостоятельность в коммуникации».

Цель – проявить свою индивидуальность и научиться ценить индивидуальность других людей.

В основном этапе занятия включена беседа с подростками о проявлении индивидуальности. В практической части занятия входят следующие упражнения – «Молекулы», «Автопортрет», «Учим ценить индивидуальную индивидуальность», «Спасибо», игра «Магия времени», психогипнотика «Марионетка».

Третье занятие – «А кто я?».

Цель – осознать свою личность, понять себя, понять себя в глазах других людей.

В основном этапе занятия беседа по личностным особенностям самого подростка. В практической части занятия следующие упражнения – "Никто меня не знает" и "Кто я такой? «, «Позитив и негатив», игра «Наблюдатель», психогипнотика «Чувства».

Четвертое занятие – «Я хочу тебе сказать».

Цель – получить навыки самостоятельной презентации.

Во-первых, на занятии проводится короткая беседа по важности навыка представления собственной личности. В практической части занятия следующие упражнения – «испорченный телефон», «другие акценты», «переводчик», психогимнастика – «путаница».

Пятое занятие – «Мои умения общения».

Цель – развивать коммуникативные способности, научиться поддерживать разговор.

Во-первых, на занятии проводится короткая беседа о навыках общения подростков. В практической части занятия следующие упражнения – «Задать мне вопрос», «Начинаю, а продолжай», «Дискуссия», «Пересказка текста», «Начало разговора», психогимнастика «Марионетка».

Шестое занятие – «Сотрудничаем ли мы?».

Цель – формирование способности к совместному сотрудничеству, способности к слышанию друг друга, к договоренности.

Основная часть занятия включает беседу об особенностях навыков совместной работы. В практической части занятия входят следующие упражнения – «Скажите приятное», «Попробуйте договориться», «Совместное рисование», «Связывающая нить».

Седьмое занятие – «Контрольное занятие».

Цель – закрепление и отработка полученных навыков и умений.

В основном этапе занятия входит беседа по приобретенным навыкам в течение тренировочного периода. В практической части занятия входят следующие упражнения – «Я хочу пожелать тебе», «Перефразировать», «Резюмировать», игра «Свободный телефон».

#### Выводы по второй главе

У большинства подростков – несколько завышенный уровень личностной тревожности. Они часто демонстрируют напряженность, обеспокоенность чем-либо, которая сопровождается чувством неопределенности, незащищенности, одиночества, иногда угнетения или даже неудачи. Причина тревоги иногда не осознается ими и не поддается рациональному пояснению. Нередко подростки отрицают истинные причины тревоги. Их тревожность чаще всего протекает в скрытой форме – неосознанное переживание чувства тревоги. Открытая тревожность, в ходе которой страхи сознательно и остро переживаются подростками, не обнаружена. Большинство подростков демонстрируют высокий уровень по шкале «Общая тревожность в школе». У них часто наблюдается страх не соответствовать требованиям школьной жизни, негативная эмоциональная реакция на все ситуации, связанные со школой. Также у большинства подростков высокий уровень по шкале «Переживания социального стресса».



У них часто наблюдается страх при общении со сверстниками. Данные подростки не чувствуют связь между сверстниками, желание совместного обучения, у них нет доверительных отношений, а также взаимного уважения и принятия со сверстниками. Также среди подростков часто наблюдается страх того, что посторонние взрослые или сверстники недостаточно высоко оценят их достижения и дадут неверную оценку их поступкам, и негативные эмоциональные переживания, связанные со взрослыми, работающими в школе. При этом у подростков редко проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых необходимо в полной мере проявить свои способности и сильные стороны, а также тревожность, связанная с ситуациями, в которых происходит проверка достижений или уровня знаний – особенно прилюдная. Редко проявляются реакции физиологического характера, демонстрирующие тревожность – учащенное сердцебиение, потливость, покраснение лица или рук.

У большинства подростков наблюдается агрессивный тип общения. Они часто демонстрируют агрессию, негативные реакции в значимых ситуациях общения. Имеют и агрессивно отстаивают свою точку зрения на значимые для них вопросы. Мнение других людей при общении учитывают редко, часто конфликтуют, проявляя агрессию – как вербальную, так и невербальную. Данные подростки стремятся обособиться от общества, активно противопоставляют себя миру. Они сами часто создают давление на сверстников, и чувствуют себя исключенными или изолированными, если они не соответствуют своему окружению.

Половина изученных нами подростков весьма общительны. Такие подростки чаще всего демонстрируют разговорчивость и любопытство, легко знакомятся и вливаются в новые компании. Несмотря на это, еще 50% подростков группы демонстрируют проблемы в общении. Так, у 25% подростков наблюдается болезненный характер общения.

## Заключение

Изучив теоретические аспекты исследования коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков, мы пришли к выводу, что понятие коммуникативной компетентности является социальным феноменом, в котором присутствуют разные варианты взаимодействия. Таким образом, в нее входят коммуникативные стороны, которые несут обменные информационные функции собеседников, интерактивные стороны являются организационным процессом взаимодействия людей, перцептивные стороны предполагают уровень восприимчивости информации между людьми и процесс нахождения между ними взаимопониманий. Тревожность - это как совокупность не одной, а сразу нескольких эмоций, в основе которой лежит еще неразвитый страх, а среди других отчетливо выделяются такие эмоции как печаль, стыд. Подростковый возраст отличается двойственностью тенденций в коммуникативной сфере: человек одновременно стремится и обособится от общества, активно противопоставляет себя миру, и при этом хочет увеличивать сферу своего общения как можно больше. Тревожность подростков часто проявляется в форме школьной тревожности и возникает как ответная реакция на требования школьной жизни и страх не соответствовать им. Также в подростковом возрасте основания для повышения тревожности могут крыться в нарушении детско-родительских отношений. Методы коррекции коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков основаны на методах обучения, к которым они могут быть отнесены: традиционные методы и нетрадиционные методы. Отдельной строкой идет такой метод следует рассмотреть такой метод коррекции коммуникативной компетентности и уровня тревожности у подростков, как тренинг. Групповой социально-психологический тренинг представляет собой метод с многофункциональным подходом. В ходе такого тренинга целесообразно широкое применение арт-терапии.

В ходе исследования нами установлено, что у большинства подростков – несколько завышенный уровень личной тревожности. Они часто демонстрируют напряженность, обеспокоенность чем-либо, которая сопровождается чувством неопределенности, незащищенности, одиночества, иногда угнетения или даже неудачи. Причина тревоги иногда не осознается ими и не поддается рациональному пояснению. Нередко подростки отрицают истинные причины тревоги. Их тревожность чаще всего протекает в скрытой форме – неосознанное переживание чувства тревоги. Открытая тревожность, в ходе которой страхи сознательно и остро переживаются подростками, не обнаружена. Большинство подростков демонстрируют высокий уровень по шкале «Общая тревожность в школе». У них часто наблюдается страх не соответствовать требованиям школьной жизни, негативная эмоциональная реакция на все ситуации, связанные со школой. Также у большинства подростков высокий уровень по шкале «Переживания социального стресса». У них часто наблюдается страх при общении со сверстниками. Данные подростки не чувствуют связь между сверстниками, желание совместного обучения, у них нет доверительных отношений, а также взаимного уважения и принятия со сверстниками. Также среди подростков часто наблюдается страх того, что посторонние взрослые или сверстники недостаточно высоко оценят их достижения и дадут неверную оценку их поступкам, и негативные эмоциональные переживания, связанные со взрослыми, работающими в школе. При этом у подростков редко проявляется тревожность, связанная с ситуациями, в которых необходимо в полной мере проявить свои способности и сильные стороны, а также тревожность, связанная с ситуациями, в которых происходит проверка достижений или уровня знаний – особенно прилюдная. Редко проявляются реакции физиологического характера, демонстрирующие тревожность – учащенное сердцебиение, потливость, покраснение лица или рук.

У большинства подростков наблюдается агрессивный тип общения. Они часто демонстрируют агрессию, негативные реакции в значимых

ситуациях общения. Имеют и агрессивно отстаивают свою точку зрения на значимые для них вопросы. Мнение других людей при общении учитывают редко, часто конфликтуют, проявляя агрессию – как вербальную, так и невербальную. Данные подростки стремятся обособиться от общества, активно противопоставляют себя миру. Они сами часто создают давление на сверстников, и чувствуют себя исключенными или изолированными, если они не соответствуют своему окружению.

Половина изученных нами подростков весьма общительны. Такие подростки чаще всего демонстрируют разговорчивость и любопытство, легко знакомятся и вливаются в новые компании. Несмотря на это, еще 50% подростков группы демонстрируют проблемы в общении. Так, у 25% подростков наблюдается болезненный характер общения. Они отличаются чрезмерной говорливостью, постоянной болтливостью, часто вмешиваются без разрешения в чужие дела, чем вызывают раздражение и агрессию со стороны сверстников. Еще 25% подростков демонстрируют замкнутый уровень общительности или явную некоммуникабельность. Такие подростки чаще всего мало разговаривают, не способны легко познакомиться с новым человеком или с компанией, не могут общаться в коллективе, демонстрируют проблемы с социализацией.

Эта работа может служить ориентиром в организации целенаправленной коррекционной и развивающей деятельности при взаимодействии с тревожными обучающимися, помогает педагогам грамотно организовать взаимодействие с этой категорией детей и целенаправленно осуществлять с ними работу по повышению коммуникативной компетентности.

Таким образом, мы можем утверждать, что все поставленные в работе задачи были решены, гипотеза нашла своё подтверждение

## Список используемой литературы

1. Абакарова Э. Г. Клинико–психологические аспекты детской тревожности // Международный журнал экспериментального образования. 2020. № 9. С. 155 – 161.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. М.: Издательский центр «Академия», 2016. 672 с.
3. Аведисова А. С. Тревожные расстройства. М: ГЭОТАР–МЕД., 2019.316 с.
4. Альбуханова-Славская К. А. Проблема личности в психологии. М.: ИП РАН, 2018. 373 с.
5. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕРСЭ, 2020. 160 с.
6. Берковиц Л. А. Агрессия. Причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2021.510 с.
7. Бодалев А. А. Личность и общение: избранные труды. М.: Педагогика, 2019. 271 с.
8. Божович Л. И. Личность и формирование в детском возрасте. - М.: Генеза, 2015. 168 с.
9. Бурнард Ф. А. Тренинг межличностного взаимодействия. СПб.: Питер,2022. 304 с.
10. Гальский Э. Ю. Ретроспективный анализ понятия«коммуникативные навыки» // Вестник Ноосибирского государственного университета. 2021. №4 (4). С. 90-96.
11. Гозалова М. Р. Проектная деятельность как один из методов развития коммуникативной компетенции // Народное образование. Педагогика.2023. №4. С. 89-97.
12. Гуревич П. С. Психология личности. М.: Юнити-Дана, 2017. 560 с.
13. Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. М.: Просвещение, 2016.215 с.

14. Захарова Н. В. Психологические особенности тревожности и пути их преодоления // Череповецкие научные чтения. 2022. №1. С. 69–72.
15. Изард К. Е. Страх и виды тревожности. СПб.: Питер, 2021. 233 с.
16. Илларионова И. В. Коррекция тревожности у детей // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. Ч. 1. 2021. № 3 (71). С. 67–70.
17. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. СПб.:Питер. 2022. 576 с.
18. Комлик Л. Ю., Колосова И. Г. Особенности коммуникативной компетентности старшеклассников // Вестник ТГПУ. 2018. №3 (192). С.45-50.
19. Костина Л. М. Лонгитюдное исследование эффективности психологической коррекции детской тревожности // Ученые записки Санкт–Петербургского государственного университета психологии и социальной работы. 2020. № 2. С. 37–40.
20. Лебедева Л. Д. Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб: Речь, 2017. 256 с.
21. Нехорошева И. В. Диагностика предрасположенности молодежи к девиантному поведению // Вопросы психологии. 2022. №5. С. 28 - 39.
22. Никишина Л. А. Межличностные отношения подростков // E-Scio. 2021.№ 10 (61). С. 452-457.
23. Петровская Л. А. Компетентность в общении. М.: ИНФА-М, 2017. 224с.
24. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: «Московский психолого–социальный институт Воронеж», 2019.304 с.
25. Ревская Н. Е. Психология и педагогика. СПб.: Альфа, 2018. 550 с.
26. Реньш М. А., Садовникова Н. О., Лопес Е. Г. Социально-психологический тренинг: Практикум. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2023. 190 с.
27. Трифонова М. Ю. Программа коррекционно-реабилитационной

работы с девиантными детьми // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2022. № 1. С. 61 - 67.

28. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический Проект; Трикста, 2019. 336 с.

Приложение А  
**Характеристика выборки исследования**

Таблица А.1 – Списочный состав выборки исследования

Имя, Ф. подростка	Возраст	Имя, Ф. подростка	Возраст
Асланбек С.	15,8	Саша О.	15,6
Маша В.	15,3	Катя Е.	16,1
Сабина К.	15,6	Леша С.	16,2
Коля Н.	16,1	Георгий Л.	16,4
Петя Е..	16,2	Мирослав К.	15,6
Верона С.	15,4	Вера А.	15,8
Надежда А.	16,6	Зелихан М.	15,7
Максим П.	15,8	Мелисса О.	15,10
Алихан Р.	15,7	Таисия С.	16,4
Милана П.	15,10	Макар О.	15,6
Артур К.	15,6	Гульнара П.	16,1
Леон Е.	16,1	Стелла В.	16,2
Далер М.	16,2	Павел Д.	16,4
Мирон А.	16,4	Тамара О.	15,6
Олеся Р.	15,6	Анжела Р.	15,8
Настя П.	15,8	Роман К.	15,7
Оля К.	15,7	Дмитрий В.	15,10
Асланбек М.	15,10	Владимир С.	15,6
Нелля М.	16,3	Иван С.	15,8
Назили Д.	15,6	Константин Р.	16,7



## Приложение Б

### Сводные таблицы результатов исследования

Таблица Б.1 – Количественные результаты по методике «Шкала личностной тревожности, форма Б (А.М.Прихожан)».

Имя, Ф. подростка	Общий балл
Асланбек С.	3
Маша В.	7
Сабина К.	7
Коля Н.	8
Петя Е..	5
Верона С.	8
Надежда А.	8
Максим П.	3
Алихан Р.	7
Милана П.	7
Артур К.	3
Леон Е.	8
Далер М.	6
Мирон А.	7
Олеся Р.	8
Настя П.	5
Оля К.	8
Асланбек М.	4
Нелля М.	7
Назили Д.	8
Саша О.	4
Катя Е.	7
Леша С.	6
Георгий Л.	7
Мирослав К.	8
Вера А.	5

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Зелихан М.	8
Мелисса О.	4
Таисия С.	8
Макар О.	4
Гульнара П.	3
Стелла В.	7
Павел Д.	4
Тамара О.	7
Анжела Р.	5
Роман К.	5
Дмитрий В.	6
Владимир С.	3
Иван С.	7
Константин Р.	7

Продолжение Приложения Б

Таблица Б.2 – Количественные результаты по методике «Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса».

Имя, Ф. подростка	Число несовпадений по факторам							
	ОТ	ПСС	ФПД	СС	ССП	СНО	НФС	ПСУ
Асланбек С.	19	8	5	5	2	4	2	1
Маша В.	20	6	4	3	1	4	1	2
Сабина К.	13	2	5	2	3	1	2	2
Коля Н.	12	4	8	1	2	4	3	1
Петя Е..	14	9	9	2	1	1	2	5
Верона С.	19	6	8	5	3	3	2	1
Надежда А.	19	8	4	4	2	1	3	2
Максим П.	8	2	5	2	1	4	3	5
Алихан Р.	12	7	10	3	1	3	2	3
Милана П.	9	3	3	2	3	1	4	2
Артур К.	13	9	9	4	3	4	1	5
Леон Е.	13	7	9	3	2	3	3	1
Далер М.	10	6	4	3	2	4	2	5
Мирон А.	9	2	7	2	3	1	3	1
Олеся Р.	20	9	5	5	3	3	1	2
Настя П.	20	9	5	5	3	3	1	2
Оля К.	8	4	9	1	2	1	2	2
Асланбек М.	10	7	5	2	1	4	2	1
Нелля М.	14	7	8	3	2	3	2	1
Назили Д.	15	9	9	4	5	1	3	6
Саша О.	13	8	10	5	5	4	3	5
Катя Е.	14	9	10	5	5	4	3	5
Леша С.	13	7	8	3	3	3	3	4
Георгий Л.	15	9	9	5	2	3	2	3
Мирослав К.	9	3	5	3	2	1	1	1
Вера А.	20	9	9	4	3	3	2	1
Зелихан М.	14	3	5	2	1	1	1	1

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.2

Мелисса О.	13	7	8	5	2	4	3	5
Таисия С.	9	9	8	4	3	2	1	1
Макар О.	15	8	5	3	2	1	1	1
Гульнара П.	8	7	5	3	1	1	1	1
Стелла В.	13	5	8	4	3	3	3	4
Павел Д.	13	8	9	3	2	3	2	2
Тамара О.	9	3	3	1	1	1	1	1
Анжела Р.	14	8	9	5	3	4	3	5
Роман К.	13	7	8	4	3	3	2	3
Дмитрий В.	19	8	5	5	2	4	2	1
Владимир С.	20	6	4	3	1	4	1	2
Иван С.	13	2	5	2	3	1	2	2
Константин Р.	12	4	8	1	2	4	3	1

## Продолжение Приложения Б

Таблица Б.3 – Количественные результаты по методике «Тест Л.Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха)».

Имя, Ф. подростка	Зависимый	Агрессивный	Компенентный
Асланбек С.	5	5	2
Маша В.	4	3	1
Сабина К.	5	2	3
Коля Н.	8	1	2
Петя Е..	9	2	1
Верона С.	8	5	3
Надежда А.	4	4	2
Максим П.	5	2	1
Алихан Р.	10	3	1
Милана П.	3	2	3
Артур К.	9	4	3
Леон Е.	9	3	2
Далер М.	4	3	2
Мирон А.	7	2	3
Олеся Р.	5	5	3
Настя П.	5	5	3
Оля К.	9	1	2
Асланбек М.	5	2	1
Нелля М.	8	3	2
Назили Д.	9	4	5
Саша О.	10	5	5
Катя Е.	10	5	5
Леша С.	8	3	3
Георгий Л.	9	5	2
Мирослав К.	5	3	2
Вера А.	9	4	3
Зелихан М.	5	2	1
Мелисса О.	8	5	2

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.3

Таисия С.	8	4	3
Макар О.	5	3	2
Гульнара П.	5	3	1
Стелла В.	8	4	3
Павел Д.	9	3	2
Тамара О.	3	1	1
Анжела Р.	9	5	3
Роман К.	8	4	3
Дмитрий В.	5	5	2
Владимир С.	4	3	1
Иван С.	5	2	3
Константин Р.	8	1	2

## Продолжение Приложения Б

Таблица Б.4 – Количественные результаты по методике «Оценка уровня общительности» В.Ф. Ряховского».

Имя, Ф. подростка	Общий балл
Асланбек С.	3
Маша В.	7
Сабина К.	7
Коля Н.	8
Петя Е..	5
Верона С.	8
Надежда А.	8
Максим П.	3
Алихан Р.	7
Милана П.	7
Артур К.	3
Леон Е.	8
Далер М.	6
Мирон А.	7
Олеся Р.	8
Настя П.	5
Оля К.	8
Асланбек М.	4
Нелля М.	7
Назили Д.	8
Саша О.	4
Катя Е.	7
Леша С.	6
Георгий Л.	7
Мирослав К.	8
Вера А.	5
Зелихан М.	8
Мелисса О.	4

## Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.4

Таисия С.	8
Макар О.	4
Гульнара П.	3
Стелла В.	7
Павел Д.	4
Тамара О.	7
Анжела Р.	5
Роман К.	5
Дмитрий В.	6
Владимир С.	3
Иван С.	7
Константин Р.	7



Приложение В  
Корреляционный анализ

Таблица В.1 – Корреляционный анализ по методу Спирмена

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А – ранг В)	$d^2$
1	3	3	3	3	0	0
2	7	24,5	7	24,5	0	0
3	7	24,5	7	24,5	0	0
4	8	35,5	8	35,5	0	0
5	5	13	5	13	0	0
6	8	35,5	8	35,5	0	0
7	8	35,5	8	35,5	0	0
8	3	3	3	3	0	0
9	7	24,5	7	24,5	0	0
10	7	24,5	7	24,5	0	0
11	3	3	3	3	0	0
12	8	35,5	8	35,5	0	0
13	6	17	6	17	0	0
14	7	24,5	7	24,5	0	0
15	8	35,5	8	35,5	0	0
16	5	13	5	13	0	0
17	8	35,5	8	35,5	0	0
18	4	8	4	8	0	0
19	7	24,5	7	24,5	0	0
20	8	35,5	8	35,5	0	0
21	4	8	4	8	0	0
22	7	24,5	7	24,5	0	0
23	6	17	6	17	0	0
24	7	24,5	7	24,5	0	0
25	8	35,5	8	35,5	0	0
26	5	13	5	13	0	0
27	8	35,5	8	35,5	0	0

## Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

28	4	8	4	8	0	0
29	8	35,5	8	35,5	0	0
30	4	8	4	8	0	0
31	3	3	3	3	0	0
32	7	24,5	7	24,5	0	0
33	4	8	4	8	0	0
34	7	24,5	7	24,5	0	0
35	5	13	5	13	0	0
36	5	13	5	13	0	0
37	6	17	6	17	0	0
38	3	3	3	3	0	0
39	7	24,5	7	24,5	0	0
40	7	24,5	7	24,5	0	0
		820		820	0	0
Коэффициент корреляции		1				