

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
САМООРГАНИЗАЦИИ И ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 5 курса 51 группы,  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Рябушко Ульяны Евгеньевны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ М.А. Лученкова  
(подпись, дата)

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2025**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** Современные подростки активно настроены на выраженные самопрезентации себя миру. Их спектр самовыражения фокусируется в деятельных актах достижения желаемых целей, расширении поля социального контактирования, реализации индивидуального потенциала. Подобный формат действия сопряжен с потребностью к самоорганизации, планирования маршрута проявления собственных устремлений.

Подростки находятся в крайне нестабильном возрастном периоде, связанном с масштабными изменениями в сферах личностного и физического Я. Это обстоятельство влечет за собой активизацию общей тревожности, которая безусловно, является фактором стагнации индивидуальных интеракций и стимулирует расогласованность в действиях. Взрослеющая личность в этом возрасте имеет, весьма, малый опыт социальной компетентности и склонна к частотным ошибкам в выборе стратегий собственной активности при достижении целей. Их формат целеполагания и планирования может включать в себя когнитивные искажения, а контроль за ситуацией и изменениями в процессе действия может быть недостаточным.

Вне всякого сомнения, эффектом недостаточности индивидуальной самоорганизации вступает попадание подростков в ситуации неуспеха и проживание тревоги, стресса. Это связано с субъективным разрушением желаемых представлений о результативности личности, конфликтом между желаемым и возможным.

Несмотря на то, что в научной практике проблему самоорганизации деятельности и тревожности у подростков, исследователи изучают достаточно давно, углубленная систематизация и анализ сведений, касающихся данного вопроса все еще находится в зоне дефицита.

Этими резонами вызван интерес к исследуемой проблеме.

**Цель исследования:** исследовать взаимосвязь индивидуальных

особенностей самоорганизации и тревожности у подростков.

**Объект исследования:** индивидуальные особенности самоорганизации самоорганизация и тревожность у подростков.

**Предмет исследования:** особенности самоорганизации и тревожности у подростков.

**Гипотеза исследования:** существует взаимосвязь индивидуальных особенностей самоорганизации и тревожности у подростков.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить теоретический анализ изучаемой проблемы в научной литературе.

2. Охарактеризовать феномены «самоорганизация», «тревожность», их виды и особенности.

3. Выявить возрастные особенности подросткового возраста.

4. Эмпирически доказать существование взаимосвязи индивидуальных особенностей самоорганизации и тревожности у подростков.

5. Разработать рекомендательную программу тренинга, ориентированного на развитие навыков самоорганизации и снижения тревожности у подростков.

**Методологическая база исследования:**

– концепция самоорганизации: В.С. Мерлина, Н. Г. Милорадовой и А. Д. Ишкова и др.;

– концепция тревожности: З. Фрейд, К. Изард, Ч. Д. Спилбергер, А. М. Прихожан, Р. С. Немова, А.В. Петровского и др.

**Методы исследования:**

I. Теоретический анализ научных источников; тестирование.

II. Обобщение и интерпретация полученных результатов.

III. Математические методы обработки данных (корреляционный анализ r-Спирмена).

**Методики исследования:**

1. «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) Н. Г.

Милорадовой и А. Д. Ишкова.

2. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина.

**Экспериментальная база исследования:** Исследование осуществлялось в формате интернет-тестирования. Выборку составили 20 респондентов подростков в возрасте 13-14 лет. В ходе исследования учитывался закон о персональных данных [1].

**Теоретическая и практическая значимость исследования:** результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами в работе с подростками.

**Структура выпускной квалификационной работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В теоретической части работы рассмотрены основные подходы к изучению самоорганизации и тревожности у подростков. Кроме того, были выявлены и охарактеризованы базовые параметры становления личности в подростковом возрасте.

В результате систематизации научного материала мы пришли к выводу:

1. Феномен «самоорганизация личности» трактуется учеными, как процесс организации деятельности, посредством имеющихся у личности природных и приобретенных свойств, выраженных в проявлениях воли, интеллекта, мотивах и устремлениях. Исследователи отмечают, что самоорганизация личности позволяет эффективно справляться с возможными трудностями в процессе достижения желаемых целей

2. Виды самоорганизации личности:

- ..самообучение, как процесс расширения и рефлексии новых знаний, существенном образом, повышающий возможности личности;

- ..самоменеджмент, как процесс самоуправления собственной деятельностью для стимуляции возможностей и получения желаемого

результата;

- ..самовоспитание, как процесс формирования необходимых качеств характера, активизирующих вектор успешности личности.

3. Структура самоорганизации личности состоит из следующих компонентов:

- ..целеполагание, которое представляет собой компонент выдвижения целей и аналитические акты рефлексии сценария возможного их достижения, реализации потенциала;

- ..анализ ситуации, который предполагает оценку и рефлекссию обстоятельств и собственной ресурсности;

- ..планирование, то есть, построение маршрута промежуточных и веховых действий, оценку возможной результативности;

- ..самоконтроль, то есть, управление эмоциональными, и поведенческими реакциями;

- ..волевая регуляция, то есть, способность налагать на себя ограничения для достижения цели и действовать произвольно;

- ..коррекция, то есть, способность изменять имеющиеся планы действия, и влиять на текущие обстоятельства.

4. В научной литературе представлены четыре основных подхода к изучению и трактовке феномена «самоорганизация»: личностный подход, в рамках которого центрируется внимание на факторе личностных образований;

- ..деятельностный подход, акцентирует внимание на этапы, стадии, функции и деятельной активности;

- ..интегральный подход (лично-деятельностный) представляет собой сплав акцентов личностного и конструкта деятельных актов, дополняющих друг друга;

- ..технический подход, ориентирован на разработку технологий, стимулирующих успешность деятельности человека.

5. Основными параметрами подросткового возраста выступают:

- ведущая деятельность-интимно-личностное общение;
- социальная ситуация - бурное психофизиологическое развитие;
- психическое новообразование - проявления чувства взрослости и к окончанию периода-завершение формирования Я-концепции.

Во второй части работы рассмотрены основные методики, которые применялись в исследовании, и представлен экспериментальный анализ полученных данных.

С помощью методики «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) Н. Г. Милорадовой и А. Д. Ишкова мы определим уровень самоорганизации подростков.

С помощью методики «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) Н. Г. Милорадовой и А. Д. Ишкова мы определим уровень самоорганизации подростков Исходя из полученных данных, мы установили специфику проявления самоорганизации подростков. Так, по шкале «Целеполагание» было установлено, что 60% подростков (12 человек) проявляют средний уровень. Такие подростки еще не могут формировать цели, которые будут приводить к желаемому результату. 30% (6 человек) имеют высокий уровень целеполагание. Такие подростки имеют представление о том, что они конкретно хотят и как они видят способы достижения своей цели. И 10% подростков (2 человека) имеют низкий уровень, т.е. им трудно определиться со своей целью, так как не понимают, что для них на данный момент важно и значимо, чтобы совершать целенаправленные действия.

По шкале «Анализ ситуации» 50% респондентов (10 человек) имеют средний уровень. В ситуации совершения действий для достижения целей такие подростки еще не могут конкретизировать происходящие события и выделять не эффективные стратегии поведения, которые искажают процесс достижения цели. Не хватает критического мышления осмыслить реалистично происходящие события. 30% (6 человек) имеют низкий уровень

по данной шкале, т.е. такие подростки не могут оценить процесс происходящих событий и осознать степень негативных последствий для их результата деятельности. По факту, они действуют из ситуации «здесь и сейчас», ориентируясь на эмоции, которые возникают в процессе деятельности. И 20% (4 человека) имеют высокий уровень осмысления происходящих событий. Т.е. такие подростки рефлексиируют свое поведение, выделяют свои недостатки и понимают, почему произошли с ними определенные ситуации, которые влияют на результат поставленной цели.

По шкале «Планирование» 40% имеют средний уровень (8 человек) и 40% имеют низкий уровень. Т.е. в большинстве случаев подростки испытывают трудности планировать свои действия, чтобы достигнуть желаемого результата. Чаще всего преобладают спонтанные действия. И 20% (4 человека) имеют высокий уровень, который проявляется в осознанном планировании своей деятельности и действий, для того, чтобы прийти к намеченному результату.

По шкале «Самоконтроль» 50% респондентов (10 человек) имеют средний уровень. Такие подростки не всегда контролируют свои эмоции и отдают отчет рассудности своим поступкам, поэтому у них возникают трудные жизненные ситуации, которые проживаются на эмоциональном уровне. 35% (7 человек) имеют низкий уровень самоконтроля. Такие подростки не могут оценить и контролировать свои действия, их импульсивность мешает анализировать происходящие события и они не могут контролировать процесс происходящего. 15% (3 человека) имеют высокий уровень самоконтроля. Такие подростки хорошо владеют ситуацией, могут рационально рассуждать и принимать оптимальные решения в различных стрессовых ситуациях.

По шкале «Коррекция» 55% респондентов (11 человек) имеют средний уровень, и 45% (9 человек) имеют низкий уровень. Т.е. в основном подросткам трудно переосмыслить свои действия, спланировать новые действия и по-другому начать действовать. Не хватает самоанализа, чтобы

оценить сложившуюся ситуацию, и недостаток жизненного опыта не позволяет найти новые конструктивные пути достижения поставленной цели.

По шкале «Волевые усилия» Также преобладают идентичные результаты как в шкале «Коррекция». Т.е. в основном проявляется средний и низкий уровень. Это свидетельствует о том, что подростки плохо владеют своим состоянием и не умеют проявлять самообладание. Нахлынувшие эмоции тяжело контролируются и поддаются управлению.

По шкале «Самоорганизация» 50% (10 человек) имеют средний уровень. Это отражает умеренный показатель развития навыка организации процесса собственной деятельности. 40% (8 человек) имеют низкий уровень, т.е. такие подростки не умеют организовывать свою деятельность, чаще ориентируются на помощь других людей, т.е. не берут ответственность за результат своей деятельности. И лишь 10% (2 человека) могут действительно проявлять самоорганизацию, контролировать процесс своей деятельности и управлять этим процессом, т.е. применять волевую саморегуляцию в деятельности.

Далее мы проанализируем уровень ситуативной и личностной тревожности у подростков. Уровень ситуативной и личностной тревожности у респондентов определялся с помощью методики Спилбергера (в адаптации Ю. Ханина). Было установлено, что у респондентов ситуативная тревожность находится на низком (30% - 6 человек) и среднем (50% - 10 человек) уровне. Респонденты с беспокойством воспринимают трудности, исходя из ситуации, но, свое напряжение могут контролировать и не впадать в паническое состояние.

Высокий уровень тревожности проявился у 4 человек (20%). Эти респонденты проявляют повышенное беспокойство в трудных жизненных ситуациях, может проявляться нервозность. Было установлено, что 65 % (13 человека) имеют низкий уровень ситуативной тревожности, 30% (6 человек) транслируют средний уровень тревожности, и 5% (1 человек) – высокий

уровень. Т.е. можно отметить, что постоянные внутренние переживания, внутренние противоречия есть у 1 человека.

Для того, чтобы проанализировать как взаимосвязаны показатели самоорганизации и тревожности у подростков, мы обработали полученные данные корреляционным анализом Спирмена (с помощью компьютерной программы SPSS 13,0).

**Таблица 1 – Корреляционные взаимосвязи показателей по методу Спирмена**

<b>Корреляционные связи</b>	<b>rs</b>
Чем выше уровень по шкале «волевые усилия», тем ниже уровень ситуативной тревожности	$r_s = -0.540$ , при $p \leq 0,01$
Чем выше уровень по шкале «планирование», тем ниже уровень ситуативной тревожности	$r_s = -0.499$ , при $p \leq 0,01$
Чем выше уровень по шкале «самоконтроль», тем ниже уровень ситуативной тревожности	$r_s = -0.487$ , при $p \leq 0,01$
Чем выше уровень по шкале «целеполагание», тем ниже уровень личностной тревожности	$r_s = -0.521$ , при $p \leq 0,01$
Чем выше уровень по шкале «самоорганизация», тем ниже уровень личностной тревожности	$r_s = -0.539$ , при $p \leq 0,01$

Ситуативная тревожность снижается, если подростки проявляют волевые усилия, могут планировать свои действия, контролировать проявления эмоций в стрессовой ситуации. Т.е. когда подростки понимают, что нужно предпринять, чтобы решить проблему, то тревожное состояние можно регулировать и не давать возможности проявиться панике и дезорганизации.

Личностная тревожность не выражена тогда, когда есть четкие цели, возможность организовать себя в деятельности. Т.е. подростки, когда четко понимают, что они хотят и стремятся достигнуть этого самостоятельно, то их внутренняя тревога остается в норме и беспочвенные волнения не

проявляются в их психологическом состоянии. Поэтому, когда подростки ставят перед собой конкретные цели, они могут организовать себя, регулировать свое состояние и тем самым не давать возможность проявляться сомнениям в их психическом состоянии.

Таким образом, мы установили, что самоорганизация взаимосвязана с тревожностью в подростковом возрасте.

На основании полученных в ходе эксперимента результатов исследования, нами была разработана *рекомендательная программа психологического тренинга*, ориентированного на категорию подростков.

*Цель:* развитие навыков самоорганизации и снижения тревожности у подростков.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование по установлению взаимосвязи особенностей самоорганизации и тревожности в подростковом возрасте позволило сделать следующие выводы:

1. Феномен «самоорганизация личности» рассматривается нами, как процесс организации деятельности, посредством имеющихся у личности природных и приобретенных свойств, выраженных в проявлениях воли, интеллекта, мотивах и устремлениях. Анализ концептуальных исследований позволяет сделать вывод, что самоорганизация личности способствует эффективно справляться с возможными трудностями в процессе достижения желаемых целей.

2. выделяют, чаще всего, такие виды самоорганизации личности, как:

✓ .самообучение, как процесс расширения и рефлексии новых знаний, существенным образом, повышающий возможности личности;

✓ .самоменеджмент, как процесс самоуправления собственной деятельностью для стимуляции возможностей и получения желаемого результата;

✓ .самовоспитание, как процесс формирования необходимых качеств характера, активизирующих вектор успешности личности.

3. В структуру самоорганизации личности входят следующие компоненты:

✓ .целеполагание, которое представляет собой компонент выдвижение целей и аналитические акты рефлексии сценария возможного их достижения, реализации потенциала;

✓ .анализ ситуации, который предполагает оценку и рефлексию обстоятельств и собственной ресурсности;

✓ .планирование, то есть, построение маршрута промежуточных и веховых действий, оценку возможной результативности;

✓ .самоконтроль, то есть, управление эмоциональными, и поведенческими реакциями;

✓ .волевая регуляция, то есть, способность налагать на себя ограничения для достижения цели и действовать произвольно;

✓ .коррекция, то есть, способность изменять имеющиеся план действия, и влиять на текущие обстоятельства.

4. В научной литературе можно выделить четыре основных подхода к изучению и трактовке феномена «самоорганизация»: личностный подход, в рамках которого центрируется внимание на факторе личностных образований; деятельностный подход, акцентирует внимание на этапы, стадии, функции и деятельной активности; интегральный подход (личностно-деятельностный) представляет собой сплав акцентов личностного и конструкт деятельных актов, дополняющих друг друга; технический подход, ориентирован на разработку технологий, стимулирующих успешность деятельности человека.

5. Основными параметрами подросткового возраста выступают:

- ведущая деятельность-интимно-личностное общение;
- социальная ситуация - бурное психофизиологическое развитие;
- психическое новообразование - проявления чувства взрослости и к окончанию периода-завершение формирования Я-концепции.

1. Определения самоорганизации личности позволило сделать

вывод, что в подростковом возрасте такие шкалы, как «Целеполагание», «Анализ ситуации», «Планирование», «Самоконтроль», «Коррекция», «Волевые усилия» проявляются на среднем уровне.

2. Оценивая уровень тревожности у подростков, мы определили, что чаще всего ситуативная и личностная тревожность находится на низком уровне, т.е. подростки могут совладать собой при стрессовой ситуации. Т.е. подростки, если есть необходимость могут реалистично воспринимать ситуацию и контролировать свои эмоции.

3. Мы определили взаимосвязи показателей, т.е. ситуативная тревожность снижается, если подростки проявляют волевые усилия, могут планировать свои действия, контролировать проявления эмоций в стрессовой ситуации. Личностная тревожность не выражена тогда, когда есть четкие цели, возможность организовать себя в деятельности.

4. Исходя из полученных результатов, мы разработали рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированного на категорию подростков. Целью такой программы выступает развитие навыков самоорганизации и снижения тревожности у подростков.

Таким образом, поставленная цель достигнута в нашем исследовании, задачи решены.