

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 ТРЕВОЖНОСТИ И САМОУТВЕРЖДЕНИЯ В
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 341 группы, обучающейся
по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое
образование», профилю «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Михайлиной Варвары Сергеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат социологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

Н. Е. Шустова

Зав. кафедрой педагогики и психологии
кандидат психологических наук,
доцент _____

(подпись, дата)

О. В. Карина

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

В современной науке проблема подросткового возраста вызывает повышенный научный и общественный интерес. Подростковый возраст - это один из самых сложных и важных этапов в жизни человека, характеризующийся интенсивным физическим, эмоциональным и психологическим развитием, сопровождающийся изменениями в поведении, отношениях с окружающими людьми и собственным внутренним миром.

Тревожность и самоутверждение являются двумя важными психологическими характеристиками, которые оказывают значительное влияние на личностное развитие и социальную адаптацию подростков.

Тревожность и самоутверждение занимают центральное место в исследованиях, посвященных проблемам подростков. Проблема взаимосвязи самоутверждения и тревожности в подростковом возрасте является крайне актуальной, так как повышенная тревожность, сомнения в себе и желание доказать свою компетентность, самостоятельность и уникальность характерны именно для этого возрастного этапа, и во многом определяют будущую судьбу личности.

Деструктивная форма самоутверждения и высокая тревожность часто приводят к негативным последствиям: проблемам в обучении, нарушениям взаимоотношений с родителями и сверстниками, асоциальному поведению.

Таким образом, изучение взаимосвязи самоутверждения и тревожности в подростковом возрасте представляет собой актуальную проблему в современной педагогике и психологии. Углубленное изучение данных категорий позволит не только лучше понять психологические особенности подростков, но и создать действенные рекомендации по снижению тревожности и стимулированию здоровых форм самоутверждения.

В психологической науке имеется богатый теоретический материал, посвященный отдельным аспектам тревожности и самоутверждения. Труды выдающихся ученых, таких как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, К. Роджерс,

заложившие основы для понимания этих феноменов. Российскими исследователями, такими как З. А. Андреева, А.И. Захаров, В.С. Мухина, изучены отдельные аспекты тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте.

Тем не менее, несмотря на значительный прогресс в исследованиях тревожности и самоутверждения, вопрос их взаимосвязи и механизмов формирования с учетом специфических особенностей подросткового возраста изучен ещё недостаточно полно.

Цель исследования заключается в установлении взаимосвязи тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте.

Объектом исследования выступает тревожность и самоутверждение в подростковом возрасте.

Предметом исследования является взаимосвязь тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте.

Для достижения указанной цели были определены следующие **задачи исследования:**

1. Дать психологическую характеристику подросткового возраста.
2. Провести теоретический анализ сущности и содержания понятия самоутверждения и тревожности в современной науке
3. Рассмотреть особенности самоутверждения и тревожности в подростковом возрасте.
4. Выявить взаимосвязь между тревожностью и самоутверждением в подростковом возрасте.
5. Разработать коррекционную программу для снижения уровня тревожности и развитие самоутверждения.

Гипотеза исследования: предполагается существование статистически значимой связи тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– теории феномена «самоутверждение» в психолого-педагогической литературе (А.Я. Анцупов, А. Адлер, В. Вундт, К. Левин, А. Н. Леонтьев, А.

Маслоу, В.С. Мухина, К. Роджерс, Н. Е. Харламенкова);

– исследования тревожности зарубежных и отечественных психологов (Е. А. Антошкина, Е.В. Левченко, И.С. Кравцов, К. С. Поляtkова, А.М. Прихожан, А. Савенко, К.Р. Сидоров, Ч. Спилбергер, К. Хорни и др.);

– положения об психологических особенностях подросткового возраста, как одного из самых сложных и неоднозначных этапов взросления личности (Л.И. Божович, Л. С. Выготский, А.Е. Личко, Д.Б. Эльконин, С. Холл и др.).

– подходы к пониманию проблемы тревожности и самоутверждения в период подросткового возраста (З. А. Андреева, Д. А. Бакумов, А.И. Захаров, В.С. Мухина, Д. Сигел, В.С. Собкин и др.).

Основными методами исследования являются теоретический анализ научной литературы, эмпирические (тестирование, качественный анализ полученных данных), а также метод математической статистики.

Применяется комплекс методик, направленных на диагностику тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте:

1. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан;
2. «Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте» (Е. А. Киреева и Т. Д. Дубовицкая).

Экспериментальная база исследования. Практическое исследование взаимосвязи тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте проводилось на базе МОУ СОШ с. Репное Саратовской области. В выборку вошли 40 учащихся в возрасте 15 - 16 лет.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации теоретического материала по проблеме исследования.

Практическая значимость заключается в том, что полученные эмпирические данные могут быть использованы школьными психологами, педагогами и социальными педагогами при разработке программ, направленных на снижение уровня тревожности и развитие навыков самоутверждения у подростков, что будет способствовать их

психологическому благополучию и успешной социализации.

Структура исследования включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Основное содержание работы включает краткое изложение глав исследования.

В первой главе были изучены теоретические аспекты исследования тревожности и самоутверждения в подростковом возрасте.

Анализируя теоретический аспект исследования, нами сделаны следующие выводы.

Подростковый возраст – это период интенсивных перемен, когда ребёнок сталкивается с физическими, эмоциональными и социальными изменениями. Основными психологическими новообразованиями являются чувство взрослости, стремление к самостоятельности и интенсивное общение со сверстниками. Характерные для подросткового возраста особенности, такие как повышенная эмоциональность, неуверенность в себе и склонность к риску.

Самоутверждение – это сложное психологическое явление, представляющее собой активные действия личности, направленные на осознание и демонстрацию собственной значимости, подтверждение своей ценности и достижение высокого уровня самооценки как в глазах окружающих, так и в собственных. Оно проявляется в разнообразных формах поведения, от позитивного и конструктивного саморазвития до отрицательного и деструктивного способа самоутверждаться за счет других.

Тревожность – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на ситуацию неопределённости и возможной угрозы. Выделяют два основных вида тревожности: личностную, характеризующую постоянную склонность воспринимать угрозы, и ситуативную, зависящую от конкретных обстоятельств. Умеренный уровень тревожности полезен для адаптации и выживания, но

повышенный уровень приводит к нарушениям жизнедеятельности и психологическому неблагополучию.

Подростковый возраст характеризуется интенсивными процессами самоутверждения, сопровождающимися повышенным уровнем тревожности.

Во второй главе данной работы представлены результаты эмпирического исследования.

Эмпирическое исследование самоутверждения и тревожности в подростковом возрасте проходило на базе МОУ СОШ с. Репное Саратовской области.

В качестве испытуемых выступили учащиеся в возрасте 15 - 16 лет, в количестве 40 человек.

В ходе экспериментального исследования были использованы специальные психологические методики:

1. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан.
2. «Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте» (Е. А. Киреева и Т. Д. Дубовицкая).

Анализ результатов исследования с помощью методики диагностики личностной тревожности для подростков (А. М. Прихожан) позволил выявить уровень межличностной тревожности, который был представлен на рисунке 1.

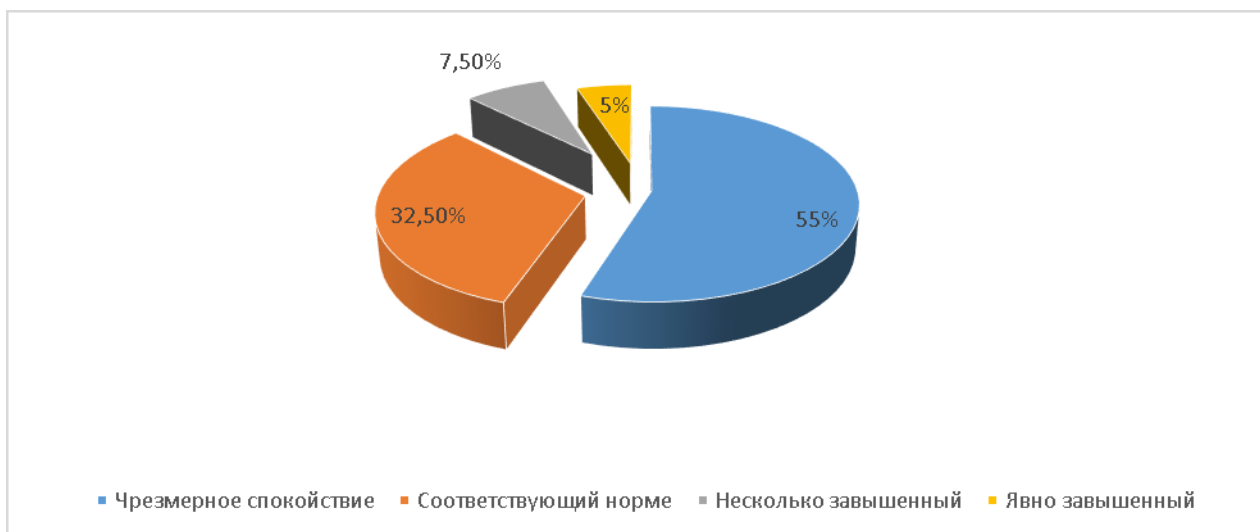


Рисунок 1 – Уровни межличностной тревожности

Рисунок 1 представляет следующее процентное соотношение результатов межличностной тревожности у подростков: подавляющее число имеет уровень чрезмерного спокойствия – 22 человека (55%), 13 человек имеют уровень соответствующий норме (32,5%), несколько завышенный уровень – 3 человека (7,5%) и явно завышенный уровень межличностной тревожности имеют 2 человека (5%).

Анализ данных показал, что испытуемые ощущают себя свободно и уверенно в процессе общения с другими людьми. Учащиеся не подвержены мнению окружающих людей, одноклассников, родителей и учителей. Проявляют спокойствие, самообладание, не испытывая признаков внутреннего напряжения или беспокойства. Сниженный показатель по этой шкале может означать, что подростки вытесняют или отрицают тревожные переживания. В такой ситуации видимое благополучие может скрывать эмоциональное напряжение в сфере межличностных отношений.

На рисунке 2 представлены средние значения по каждой шкале методики в виде диаграммы.

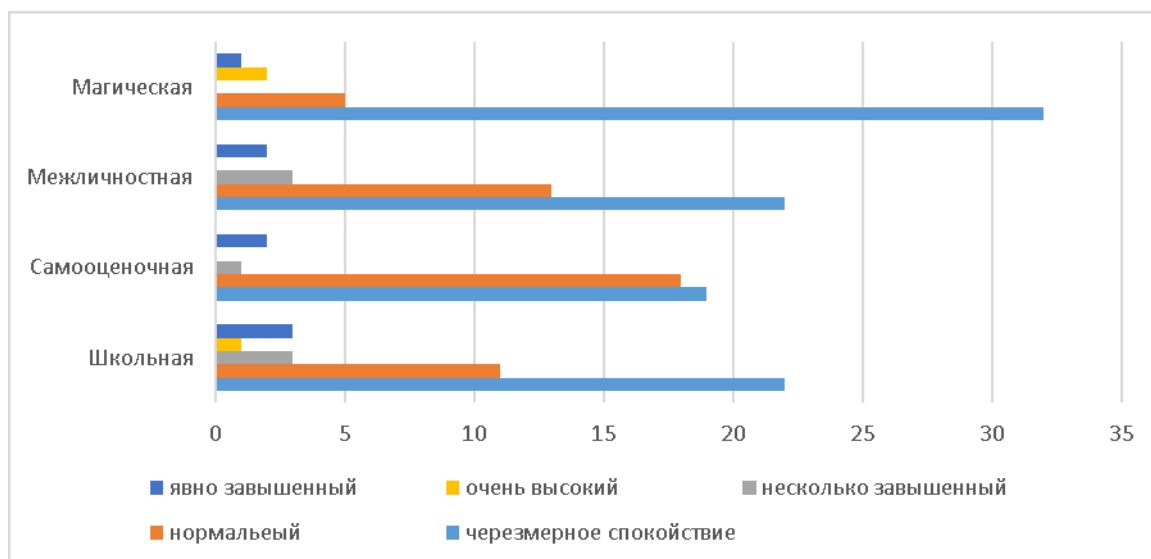


Рисунок 2 – Уровни выраженности тревожности по шкалам

Исследование уровня самоутверждения по методике исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте» (Е. А. Киреева и Т. Д. Дубовицкая) показало следующий результат, который представлен на рисунке 3.

Исследование уровня самоутверждения по методике исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте» (Е. А. Киреева и Т. Д. Дубовицкая) показало следующие результаты, которые представлены в виде диаграммы показывающей средние значения каждой шкалы методики.

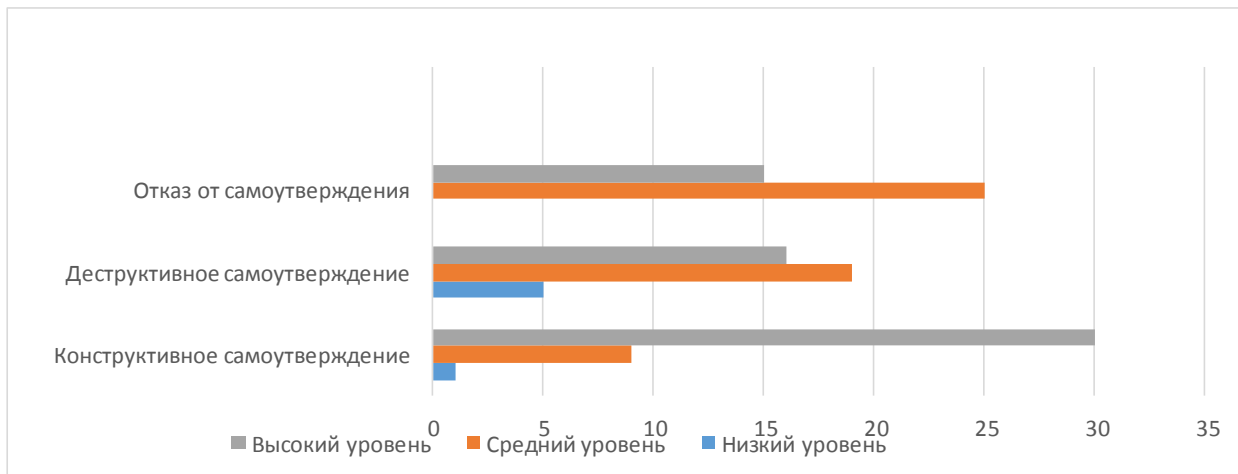


Рисунок 3 – Уровни выраженности самоутверждения по шкалам

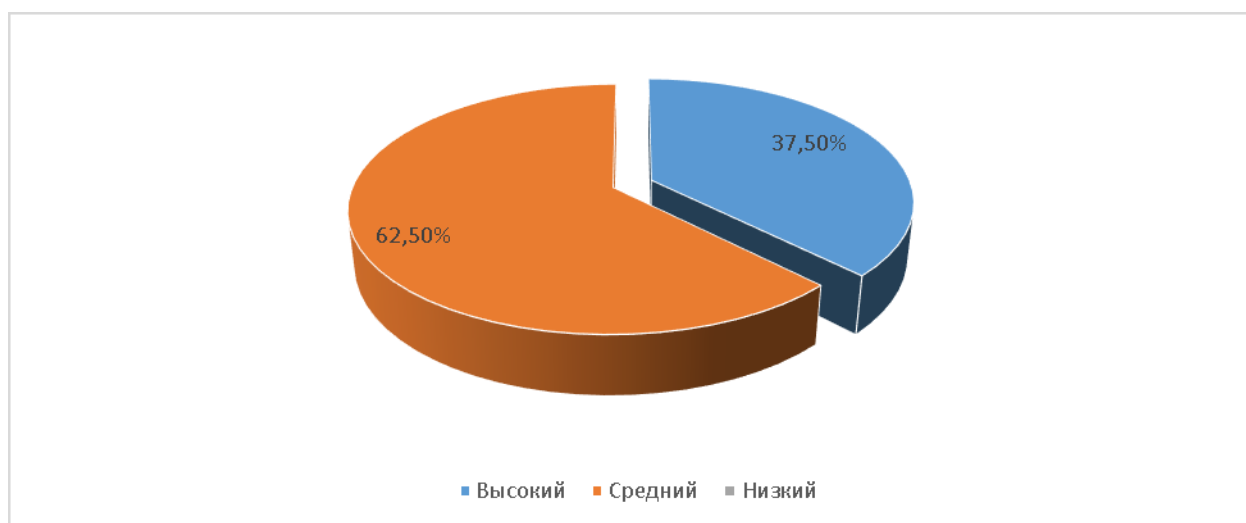


Рисунок 4 – Уровни самоутверждения по шкале «Отказ от самоутверждения»

Исходя из результатов рисунка 4, можно сказать, что преобладает средний уровень отказа от самоутверждения – 62,5% (25 человек), высокий уровень составляет 37,5% (15 человек).

У испытуемых в стрессовых ситуациях, при фрустрации потребности в признании или столкновении с трудностями могут наблюдаться реакции отказа: временное снижение активности, пассивность, уход от решения задач.

Поскольку, основной задачей исследования являлось определение взаимосвязи тревожности и самоутверждения на основе полученных после анализа результатов данных нами был проведен корреляционный анализ.

Между показателями по шкале «Межличностная тревожность» и «Отказ от самоутверждения» ($r_s = 0,395$; $p \leq 0,01$) выявлена взаимосвязь, что может говорить о защитном механизме поведения, при котором страх социального неодобрения, ошибки или отвержения, блокирует инициативу, проявление собственного «Я» и отстаивание интересов. Подросток выбирает пассивную позицию, отказывается от самоутверждения, чтобы избежать конфликтов. Чем выше у подростков уровень межличностной тревожности, тем чаще они демонстрируют отказ от самоутверждения.

Корреляционный анализ полученных результатов эмпирического исследования доказал существование статистически значимой прямой связи между межличностной тревожностью подростков и отказом от самоутверждения, что подтверждает их функциональную связь.

Для снижения уровня тревожности и развитие уровня самоутверждения, чтобы учащиеся могли полноценно развиваться, раскрывая свой потенциал и формируя навыки здоровых взаимоотношений, нами была разработана программа «Развитие уверенности в себе». **Цель программы:** Формирование у подростков устойчивого чувства уверенности в себе, развитие навыков самовыражения и уверенного поведения в общении и жизненных ситуациях. Настоящая программа предназначена для групповой работы с обучающимися подросткового возраста. Содержание программы включает 9 практических занятий. По 1 занятию в неделю, продолжительностью 45- 60 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет заключить следующее.

Подростковый возраст – это период интенсивных перемен, когда ребёнок сталкивается с физическими, эмоциональными и социальными изменениями. Основными психологическими новообразованиями являются

чувство взрослости, стремление к самостоятельности и интенсивное общение со сверстниками. Характерные для подросткового возраста особенности, такие как повышенная эмоциональность, неуверенность в себе и склонность к риску.

Самоутверждение – это сложное психологическое явление, представляющее собой активные действия личности, направленные на осознание и демонстрацию собственной значимости, подтверждение своей ценности и достижение высокого уровня самооценки как в глазах окружающих, так и в собственных. Оно проявляется в разнообразных формах поведения, от позитивного и конструктивного саморазвития до отрицательного и деструктивного способа самоутверждаться за счет других.

Тревожность – это эмоциональное состояние, возникающее в ответ на ситуацию неопределённости и возможной угрозы. Выделяют два основных вида тревожности: личностную, характеризующую постоянную склонность воспринимать угрозы, и ситуативную, зависящую от конкретных обстоятельств. Умеренный уровень тревожности полезен для адаптации и выживания, но повышенный уровень приводит к нарушениям жизнедеятельности и психологическому неблагополучию.

Подростковый возраст характеризуется интенсивными процессами самоутверждения, сопровождающимися повышенным уровнем тревожности.

Основные научные результаты проведенного исследования, состоят в следующем:

Выявление уровня самоутверждения и уровня тревожности в подростковом возрасте у учащихся 15-16 лет на базе МОУ СОШ с. Репное Саратовской области позволило выявить:

- 1) В исследуемой группе респондентов преобладает уровень «Конструктивное самоутверждение». Учащимся свойственна уверенность в себе, эмоциональная устойчивость. Ожидают от других людей положительного отношения к себе и в свою очередь проявляют уважение, интерес к другим людям.

2) В группе преобладает уровень тревожности «Чрезмерное спокойствие». Уровень «чрезмерное спокойствие», может выполнять, как защитную функцию, так и не иметь таковой. Во – первых, подросток может избегать тревогу, опасаясь страха осуждения, во – вторых, отрицание негативных эмоций может быть выражено трудностью распознавания и проявления собственных эмоций, а также понимания чувств других людей.

3) Корреляционный анализ полученных результатов эмпирического исследования доказал существование статистически значимой прямой связи между межличностной тревожностью подростков и отказом от самоутверждения, что подтверждает их функциональную связь.

4) Для снижения уровня тревожности и развития уровня самоутверждения, чтобы учащиеся могли полноценно развиваться, раскрывая свой потенциал и формируя навыки здоровых взаимоотношений, нами была разработана программа «Развитие уверенности в себе».

Таким образом, гипотеза исследования нашла подтверждение. Поставленные цели и задачи достигнуты.