

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

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ У ПОДРОСТКОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Пилягиной Анны Сергеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук, доцент _____ Л.Н. Смотровая
(подпись, дата)

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

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подростковый возраст характеризуется наиболее тяжелыми кризисными проявлениями у взрослеющей личности. Это период перехода от детского инфантильного восприятия мира к глубокой рефлексии собственного Я и окружающих людей, период формирования личности на пороге «предвзрелости». В связи с тем, что весь подростковый период является затяжным кризисом, личность испытывает длительные негативные состояния, связанные с изменениями в психологическом и психофизиологическом форматах взросления.

Подростки начинают дистанцироваться от зрелых взрослых и ориентироваться на сверстников, создавая эмоциональные связи, проявляя себя в данных сообществах. Это обстоятельство сопряжено с тем, что общение в этом периоде возводится в один из главных приоритетов. Молодые люди нуждаются в активном взаимодействии со сверстниками, именно с ними они могут ощущать себя взрослыми и проигрывать новые для них социальные роли.

В то же время, следует отметить, что навыки свободной коммуникации и стратегии конструктивного, диалогового взаимодействия у подростков еще представлены в зоне дефицита. Эффектами не конструктивного общения выступают, как правило, конфликтные ситуации, порождаемые коммуникативными блоками и/или негативными установками в контактировании. Как следствие этого, подростки проживают негативные эмоциональные состояния, их общая тревожность не только возрастает, но и хронизируется.

Несмотря на то, что проблему связи тревожности и не конструктивного общения, основанного на негативных установках подростков, изучается учеными достаточно давно, динамика взросления современной личности увеличивает свои темпы, что обосновывает потребность в углубленном исследовании данной темы.

Цель нашего исследования: изучить особенности взаимосвязи тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков.

Объект исследования: тревожность и эмоциональные барьеры в общении у подростков.

Предмет исследования: особенности тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ проблемы связи тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков в психологической литературе.

2. Характеристика понятий «тревога», «тревожность», «общение», «эмоциональные барьеры в общении», их особенности и виды.

3. Выявление особенностей подросткового периода.

4. Эмпирически доказать взаимосвязь тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков.

5. Разработать рекомендательную программу психологического тренинга, ориентированную на снижение тревожности и развитие навыков эффективного, диалогового общения у подростков.

Методологическая основа исследования представлена научными разработками проблемы тревожности личности: В.Н. Мясищева, В.М. Астаповой, А.М. Прихожан, Н.Д. Левитова, Д.И. Фельдштейна, Дж. Тейлор, Ч.Д. Спилбергера, К. Изард, К. Хорни, З. Фрейда, Р. Мэй и др.; концептуальными положениями, касающимися феномена коммуникации: Б.Д. Парыгина, Б.Ф. Ломова, А.В. Петровского, Г.М. Андреевой, П. Брауна, Г. Грайс, Л. Фестингера, Э.Гоффмана и др.; а также идеями о единстве сознания и деятельности личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; метод эксперимента, математические методы обработки данных (корреляционный анализ г-Спирмена).

Методики исследования:

- опросник личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера (STAI);
- методика диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении В.В. Бойко.

Экспериментальная основа исследования: Эмпирическое исследование проходило в МОУ СОШ № 4 г. Ртищево. В исследовании приняло участие 30 респондентов, в возрасте 12-13 лет. В ходе проведения эксперимента учитывался закон о персональных данных.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключается в том, что системные теоретические выводы, эмпирические результаты и практико-ориентированные разработки могут быть использованы специалистами–психологами в рамках консультативной работы с подростками, имеющими проблемы в сфере эффективного коммуницирования и выраженный уровень общей тревожности.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка используемых источников, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков» рассмотрены вопросы проблемы тревожности личности, эмоциональные барьеры личности в коммуницировании, возрастные особенности подросткового возраста.

На основе теоретического анализа были сделаны выводы:

1. Тревога – это негативное эмоциональное состояние, характеризующееся общим беспокойством, рассогласованностью, ожиданием опасности, ухудшения ситуации. Ученые считают, что тревога является своеобразным сигналом для сознания человека, стимулирующим к мобилизации ресурсов преодоления трудностей.

2. Тревожность, по мнению многих ученых, представляет собой психическое свойство личности, которое проявляется устойчиво в бытийных моментах. Причем именно тревожность является наиболее часто встречаемым форматом реагирования для человека, находящегося в состоянии тревоги.

3. Основные виды тревожности:

- реактивная тревожность;
- активная тревожность;
- ситуативная тревожность;
- личностная тревожность.

4. В широком смысле тревожность имеет две формы предъявления:

- открытая тревожность;
- закрытая тревожность.

5. Общение включает в себя ядро и средства коммуникации между людьми и трактуется как процесс целенаправленного взаимодействия личности с партнерами, как представителями социального общества (то есть носителями культурных норм, традиций, ценностных установок), посредством вербального, невербального и паралингвистического воздействия на сознание последних, для формирования/изменения позиции, касающейся различных сфер, а также для получения обратной связи между партнерами.

6. Структура общения, представлена следующими компонентами:

- коммуникативная сторона;
- перцептивная сторона;
- интерактивная сторона.

7. Базовые функции общения:

- информационная;
- контакта-воспринимающая;
- интерактивная;
- регулирующая.

8. Коммуникативные эмоциональные барьеры трактуются как психическое ограничение, блокирующее свободную коммуникацию, выражение истинных мыслей и чувств личности. Исследователи считают, что триггерами коммуникативных блоков, которые затем фиксируются и укореняются в сознании личности, выступают эмоции страха, обиды, гнева и др.

9. К основным коммуникативным блокам относят следующие:

- неумение управлять эмоциями;
- неадекватность проявления эмоций;
- негибкость проявления эмоций;
- невыразительность эмоций;
- доминирование негативных эмоциональных установок;
- нежелание эмоциональной близости с другими людьми в

процессе общения.

10. Базовыми 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 главе «Эмпирическое исследование взаимосвязи тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков» рассмотрен диагностический аппарат исследования и его результаты.

В результате проведенного исследования было установлено, что у респондентов преобладает практически в одинаковой степени низкий и средний уровень тревожности: 50% (10 человек) и 40% (8 человек), то есть

респонденты спокойно воспринимают различные обстоятельства и решают проблемы по мере их поступления. Лишь 10 % (2 респондента) имеют высокий уровень тревожности, которые проявляется в беспокойстве, нервозности за текущие дела.

В основном у респондентов проявляется низкая личностная тревожность, тем самым транслируя стабильное внутреннее психологическое состояние. У некоторых респондентов 30% (6 человек) - средний уровень личностной тревожности, которая проявляется в тревоге за свою жизнь, то есть у данных респондентов в жизни могут происходить какие-либо трудности, которые отражаются на внутриличностном состоянии. 5% (1 респондент) имеет высокую личностную тревожность, проявляющуюся в нервозности, постоянном стрессе.

Исходя из определения уровней тревожности подростков, далее мы определили эмоциональные барьеры в общении у них.

Неумение управлять своими эмоциями проявилось у 9 человек (45%). Такие подростки очень вспыльчивы, часто конфликтуют, не умеют выслушивать критику, болезненно реагируют на замечания.

Неадекватное проявление эмоций наблюдается у одного испытуемого. Такой барьер в общении приводят к затяжным конфликтам, сверстники перестают взаимодействовать с таким человеком, так как его поведение не предсказуемо. Этому подростку нужна психологическая помощь, для определения внутриличностных проблем.

Негибкость в общении проявляют 5 подростков (25%). Эти подростки часто стоят на своем, не хотят прислушиваться к советам, негативизм в их общении присутствует везде. Они не умеют слышать и слушать. В связи с этим тоже могут часто быть в конфликтном взаимодействии с окружающими. Конфликты могут быть как скрытые, так и открытые.

Негативные эмоциональные проявления проявляют 3 подростка (15%). У таких подростков преобладают негативные убеждения в отношении

окружающих. Они всех воспринимают как врагов, они не верят людям, особенно в то, что кто-то может им помочь, сотрудничать с ними.

Нежелание сближаться с окружающими проявляется у 2 подростков (10%). Такие подростки замкнуты, предпочитают одиночество, чем общение в компании. Им не комфортно быть в кругу одноклассников, они не умеют проявляться среди сверстников.

Также мы обобщили показатели по данной методике и установили уровни проявления негативных эмоций.

В основном подростки транслируют положительные эмоции в общении – 50% (10 человек), но также преобладает число подростков, которые испытывают затруднение в общении – 35% (7 человек).

Конфликтность в общении транслируют 15% (3 человека), которые могут испытывать высокую ситуативную или личностную тревожность.

Таким образом, мы проанализировали результаты двух методик, определили уровень ситуативной и личностной тревожности, а также преобладающие эмоциональные барьеры в исследуемой группе.

Чаще всего, подростки не умеют управлять своими эмоциями, негибки к мнению окружающих, и замкнуты.

Для подтверждения гипотезы и выявления взаимосвязи тревожности и эмоциональных барьеров в общении, был использован коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена

Применение коэффициента ранговой корреляции r_s Спирмена, позволило утверждать, что:

- показатели неумения управлять эмоциями и уровень ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.542$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, неуравновешенность в эмоциях, проявление эмоциональных качелей у респондентов проявляется тревожное состояние.

- нежелание сближаться с окружающими и показатель ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.561$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, страх общения, страх того, что они будут в центре внимания,

приводит к повышению уровня ситуативной тревожности. Вероятно, это связано с тем, что колебания в самооценке, неуверенность в принятии другими их личности заставляет молодых людей не проявлять себя.

- показатели негибкости в общении и уровня ситуативной тревожности связаны прямой корреляционной связью ($r_s = 0.565$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, чем выше молодые люди переоценивают свои возможности, стремятся кому-то что-то доказать, тем выше проявляется ситуативная тревожность. Такие молодые люди, испытывают страх быть недооцененными другими людьми. Лучше они будут отстаивать свое мнение и уйдут с этим мнение, чувствуя свое превосходство, чем кому-то они будут подчиняться и подстраиваться под других. Это проявление чувство взрослости, для того, чтобы самоутвердиться.

- показатели негибкости в общении и показатели уровня личностной тревожности связаны отрицательной корреляционной связью ($r_s = -0.505$, при $p \leq 0,01$), иначе говоря, молодые люди будут обвинять других в непонимании их, чем себя и оправдывать себя за невыполненные взятые обязательства. Такие убеждения позволяют снизить личностную тревожность по поводу самооценки, адаптации в социуме.

Таким образом, мы установили, что тревожность взаимосвязана с эмоциональными барьерами в общении у подростков. Молодые люди, которые имеют какие-либо эмоциональные барьеры ощущают тревожность в ситуации неопределенности и поэтому могут быть конфликтными с окружающими.

На основе этих результатов, нами была разработана рекомендательная психологическая программа тренинга.

Рекомендательная программа психологического тренинга, ориентированная на снижение тревожности и развитие навыков эффективного, диалогового общения у подростков. Для подросткового возраста важны целенаправленные занятия для обучения эффективным коммуникациям.

Цель: снижение тревожности и развитие навыков эффективного, диалогового общения у подростков.

Задачи:

- расширение знаний о феноменах «тревога», «тревожность» и особенностях их проявления;
- рефлексия и анализ эффективных стратегий нивелирования выраженной тревожности и акцентирование значимости собственных ресурсов, способов их сохранения;
- развитие навыков позитивного мышления, построения конструктивного диалога, умения снимать коммуникативные эмоциональные блоки;
- развитие навыков саморегуляции, реалистичного восприятия себя и окружающих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы провели теоретическое и эмпирическое исследование проблемы тревожности и эмоциональных барьеров в общении у подростков.

Теоретический анализ позволил определить понятийный аппарат исследования.

Тревога – это негативное эмоциональное состояние, характеризующееся общим беспокойством, рассогласованностью, ожиданием опасности, ухудшения ситуации. Ученые считают, что тревога является своеобразным сигналом для сознания человека, стимулирующим к мобилизации ресурсов преодоления трудностей.

Тревожность, по мнению многих ученых, представляет собой психическое свойство личности, которое проявляется устойчиво в бытийных моментах. Причем именно тревожность является наиболее часто встречаемым форматом реагирования для человека, находящегося в состоянии тревоги. Основные виды тревожности: реактивная тревожность; активная тревожность; ситуативная тревожность; личностная тревожность.

Общение включает в себя ядро и средства коммуникации между людьми и трактуется как процесс целенаправленного взаимодействия личности с партнерами, как представителями социального общества (то есть носителями культурных норм, традиций, ценностных установок), посредством вербального, невербального и паралингвистического воздействия на сознание последних, для формирования/изменения позиции, касающейся различных сфер, а также для получения обратной связи между партнерами.

Коммуникативные эмоциональные барьеры тракуются, как психическое ограничение, блокирующее свободную коммуникацию, выражение истинных мыслей и чувств личности. Исследователи считают, что триггерами коммуникативных блоков, которые затем фиксируются и укореняются в сознании личности, выступают эмоции страха, обиды, гнева и др.

К основным коммуникативным блокам относят следующие: неумение управлять эмоциями; неадекватность проявления эмоций; негибкость проявления эмоций; невыразительность эмоций; доминирование негативных эмоциональных установок; нежелание эмоциональной близости с другими людьми в процессе общения.

Базовыми 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.

На основе сформулированных теоретических понятий мы составили диагностический аппарат исследования.

Проведенное эмпирическое исследование позволило сделать вывод о тревожности подростков и специфике их эмоциональных барьеров в общении.

У подростков мы установили средний и низкий уровень ситуативной тревожности. Личностная тревожность проявляется в показателях нормы.

Эмоциональные барьеры в общении чаще всего зависят от того, что подростки испытывают затруднения в общении, иногда проявляют конфликтность.

Было установлено, что подростки не умеют управлять своими эмоциями, негибки в общении, проявляют негативные эмоциональные проявления и транслируют нежелание сближаться с окружающими.

Корреляционный анализ позволил определить следующие взаимосвязи исследуемых характеристик:

- чем выше показатель неумения управлять эмоциями, тем выше уровень ситуативной тревожности;
- чем выше показатель нежелания сближаться с окружающими, тем выше уровень ситуативной тревожности;
- чем выше негибкость в общении, тем выше уровень ситуативной тревожности;
- чем выше негибкость в общении, тем ниже уровень личностной тревожности.

По результатам исследования была разработана рекомендательная программа психологического тренинга, ориентированная на снижение тревожности и развитие навыков эффективного, диалогового общения у подростков.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.