

**Бабакехян Люсине Грайровна**

студентка

*Научный руководитель*

**Попова Анна Анатольевна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»  
г. Армавир, Краснодарский край

## **ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация: в статье автор исследовал взаимосвязь уровня тревожности и коммуникативных навыков у подростков. Акцентируется внимание на следующем: изучение взаимосвязи между уровнем тревожности и коммуникативными навыками подростков является востребованным направлением психологической науки, открывающим перспективы для профилактики эмоциональных нарушений и содействия успешной социализации молодого поколения.*

**Ключевые слова:** психология, тревожность, личность, высшие психические функции.

Современное общество предъявляет всё более высокие требования к человеку как к личности, способной к эффективной коммуникации, быстрой адаптации, эмоциональной устойчивости и самостоятельному принятию решений. Особенно остро эти требования ощущаются в подростковом возрасте – периоде, характеризующемся интенсивным формированием идентичности, эмоциональной нестабильностью и активным развитием коммуникативной сферы. Подросток вступает в новую социальную реальность, где возрастает значимость общения со сверстниками, расширяется круг социальных ролей и повышается уровень ответственности за собственные действия. Всё это сопровождается высоким уровнем психологического напряжения, что делает подростков особенно уязвимыми к развитию тревожных состояний.

В последние годы в педагогической и психологической практике всё чаще фиксируется рост уровня тревожности у подростков. Причинами этого явления выступают множество факторов: нестабильная социальная среда, информационная перегрузка, семейные конфликты, давление со стороны системы образования, а также дефицит навыков конструктивного общения и саморегуляции. В условиях недостаточной сформированности коммуникативной компетентности подростки нередко сталкиваются с трудностями в выражении своих мыслей, переживаний и потребностей, что, в свою очередь, может усиливать чувство тревоги, способствовать возникновению социальной изоляции и снижать уверенность в себе.

Коммуникативные навыки в подростковом возрасте играют ключевую роль в процессе социализации, способствуют формированию позитивной самооценки, развитию эмпатии и формированию конструктивных моделей поведения. Наличие развитых коммуникативных умений позволяет подростку более успешно справляться со стрессовыми ситуациями, устанавливать и поддерживать значимые социальные связи, добиваться признания в группе сверстников. В то же время недостаток таких навыков может усиливать тревожность, приводить к социальным трудностям и эмоциональной дезадаптации.

Несмотря на очевидную значимость данной проблемы, вопросы взаимосвязи между тревожностью и коммуникативными навыками подростков остаются недостаточно изученными. Существующие исследования, как правило, сосредоточены либо на тревожных расстройствах, либо на формировании коммуникативной компетентности, однако комплексный подход, учитывающий взаимодействие этих двух феноменов, встречается редко. Между тем именно интегративный анализ может позволить выявить скрытые механизмы влияния тревожности на коммуникативное поведение и наоборот.

Актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью более глубокого понимания психологических особенностей подростков в условиях растущей социальной нестабильности, а также потребностью в разработке эффективных программ психолого-педагогической помощи, направленных на снижение тревожности и развитие коммуникативных умений. Полученные в ходе

исследования данные могут быть полезны для школьных психологов, педагогов, социальных работников и родителей, заинтересованных в формировании у подростков устойчивой и гармоничной личности.

Таким образом, изучение взаимосвязи между уровнем тревожности и коммуникативными навыками подростков является не только научно значимым, но и практически востребованным направлением психологической науки, открывающим перспективы для профилактики эмоциональных нарушений и содействия успешной социализации молодого поколения.

### *Приложение 1*

#### *Инструкция для респондента:*

Ниже приведены утверждения, касающиеся твоих навыков общения с другими людьми. Пожалуйста, оцените, насколько каждое из них соответствует твоему мнению о себе, выбрав цифру от 1 до 5 по следующей шкале.

1 – Совершенно не согласен.

2 – Скорее не согласен.

3 – Нейтрально / не знаю.

4 – Скорее согласен.

5 – Полностью согласен.

<i>№</i>	<i>Утверждение</i>	<i>Оценка (1–5)</i>
1	Мне легко начать разговор с новым человеком.	
2	Я умею ясно и понятно выражать свои мысли.	
3	Я чувствую себя уверенно во время общения с другими людьми.	
4	Я могу поддержать беседу на разные темы.	
5	Мне удаётся слушать собеседника и понимать его точку зрения.	
6	Я легко нахожу общий язык с одноклассниками и друзьями.	
7	Я не боюсь высказывать своё мнение в группе.	
8	Я умею убеждать других и отстаивать свою позицию.	
9	Я умею контролировать свои эмоции во время общения.	
10	Мне нравится взаимодействовать с новыми людьми.	

### ***Список литературы***

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник / Г.М. Андреева. – 5-е изд. – М.: Аспект Пресс, 2024. – 360 с.
2. Баринов Д.Н. Эволюция представлений о страхе и тревоге в истории философии / Д.Н. Баринов // Философия и культура. – 2011. – №3. – С. 50–56. EDN QBVXXH
3. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2004. – 124 с.
4. Выготский Л.С. Психология и учитель / Л.С. Выготский // Хрестоматия по педагогической психологии. – М.: Межд. пед. акад., 1999. – С. 253–258, 325.
5. Дворцова Е.В. К вопросу о проблеме взаимосвязи коммуникативных способностей с тревожностью у подростков / Е.В. Дворцова, М.О. Костромина // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – №84–3. – С. 76–80 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MsgVs> (дата обращения: 22.05.2025). EDN HKLPKM
6. Захаров А.И. Дневные иочные страхи у детей / А.И. Захаров. – М.: Речь, 2010. – 310 с.
7. Имададзе И.В. Вопросы возрастной и педагогической психологии: Л.С. Выготский и Д.Н. Узладзе / И.В. Имададзе // Культурно-историческая психология. – 2019. – №2. – С. 4–13. DOI 10.17759/chp.2019150201. EDN LDOUDN
8. Коларькова А.В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей / А.В. Коларькова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – №8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.sciencedata.ru/2014/08/3436> (дата обращения: 21.05.2025). EDN SNAKJT
9. Корепанова Н.Л. Тревожность. Её причины и следствия / Н.Л. Корепанова, О.В. Лебедева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 35–37.
10. Леви В.Л. Искусство быть собой / В.Л. Леви. – М.: Знание, 1993. – 256 с.