

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

**СТЕПЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ ПОТРЕБНОСТИ В ОБЩЕНИИ И  
САМООЦЕНКА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 341 группы  
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Кликиновой Анастасии Алексеевны

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 2025**

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность исследования.**

В юношеском возрасте происходит активное формирование самосознания, самооценки и межличностных отношений. В этот период молодым людям свойственно осознавать себя как самостоятельную личность, стремясь утвердить свою идентичность среди сверстников и общества в целом. Важную роль в этом процессе играют такие факторы, как потребность в общении и самооценка.

Потребность в общении, будучи одной из базовых человеческих потребностей, оказывает значительное влияние на социальное поведение и психологическое состояние юношей и девушек. От того, насколько успешно удовлетворяется эта потребность, зависит уровень социальной адаптации, эмоционального благополучия и степень интеграции в социум.

Самооценка, в свою очередь, представляет собой оценку человеком своих качеств, способностей и возможностей. Она влияет на его отношение к себе, другим людям и окружающему миру. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, мотивацией достижения успеха и удовлетворенностью жизнью.

Однако до сих пор остается недостаточно изученным вопрос о том, как взаимосвязаны между собой степень выраженности потребности в общении и самооценка у молодых людей в юношеском возрасте. Это актуализирует необходимость проведения исследования, направленного на выявление характера этой связи и ее влияния на личностное развитие подростков.

**Цель исследования** заключается в исследовании степени выраженности потребности в общении и самооценки у молодежи в юношеском возрасте.

**Объект исследования:** потребность в общении и самооценка.

**Предмет исследования:** степень выраженности потребности в общении и самооценка в юношеском возрасте.

**Гипотеза исследования:** предполагаем существование тесной статистически значимой связи между степенью выраженности потребности в общении и уровнем самооценки в юношеском возрасте.

Достижение обозначенной цели происходило путем решения ряда **задач:**

1. Рассмотреть общение как потребность личности.
2. Исследовать теоретические подходы к изучению феномена самооценки в научной литературе.
3. Проанализировать возрастные особенности в период ранней юности.
4. Выявить особенности выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте.
5. Разработать программу развития самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками.

**Теоретико-методологическую основу** исследования составили:

– основные подходы к пониманию общения как потребности личности (Л. П. Баданина, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, Л. И. Марьясова, Т. В. Шелкунова и др.);

– исследования самооценки как одного из фундаментальных свойств личности (Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, А. Г. Спиркин, В. В. Столин и др.);

– положения о психологических особенностях юношеского возраста, как важного и сложного этапа развития и становления личности (И. А. Бердникова, А. К. Болотова, Е. А. Верисоцкая, Л. С. Выготский, Е. О. Ермолова, И. С. Кон, и О. Н. Молчанова и др.).

Для исследования используются **методы:** анализ источников и научной литературы; обобщение отечественной и зарубежной практики; систематизация различных теорий, концепций, подходов; эмпирические: метод обобщения и интерпретации полученных данных, а также метод описательной и математической статистики.

В процессе эмпирического исследования проблемы применены следующие методики:

1. Методика «Потребность в общении» (Ю. М. Орлов).
2. Методика «Диагностика уровня самооценки личности» (Г. Н. Казанцева).

Методы обработки эмпирических данных: количественная и качественная обработка результатов исследования, графическое отображение данных, описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена.

**Экспериментальная база исследования.** Практическое исследование взаимосвязи степени выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте проводилось на базе Муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей» г. Балашова Саратовской области. Выборка испытуемых состоит из 27 обучающихся юношеского возраста (обучающиеся 10 класса образовательного учреждения).

**Новизна исследования:** систематизированы основные психологические подходы к изучаемой проблеме, уточнены понятия, доказаны взаимосвязи степени выраженности потребности в общении и уровня самооценки в юношеском возрасте.

**Практическая значимость** заключается в том, что описываемые в обсуждении результаты исследования потребности в общении и уровня самооценки в юношеском возрасте раскрывают методические основы разработки программы, направленной на развитие самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками.

Также полученные данные помогут педагогам, психологам и социальным работникам лучше понимать особенности развития личности в юношеском возрасте и более эффективно оказывать помощь молодым людям в решении их личных и социальных проблем.

**Структура работы** включает: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованных источников и приложения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе были изучены теоретические аспекты исследования потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте, рассматривались следующие параграфы: «Общение как потребность личности», «Подходы к изучению феномена самооценки в научной литературе», «Возрастные особенности в период ранней юности».

В первом параграфе первой главы «Общение как потребность личности» было прописано, что общение – это важный и древний коммуникационный процесс, который необходим каждому человеку для развития психических и социальных факторов личности. Именно в основе общения лежит потребность в эмоциональном контакте и социализированном поиске новых межличностных контактов. Благодаря процессу коммуникации, человек может принадлежать различным общественным группам, в ней он может взаимодействовать с другими членами, может участвовать в совместной деятельности и даже оказывать помощь. Общение – главный источник информации для человека. Без него невозможно формирование личности, проявления межличностных отношений и совместной деятельности людей.

Во втором параграфе первой главы «Подходы к изучению феномена самооценки в научной литературе» было выявлено, что самооценка – это способность человека составить определенное суждение о ценности, значении или качестве своих действий, поступков, сторон личности.

Самооценка постоянно изменяется, совершенствуется и связана с одной из основных потребностей человека – потребностью в самоутверждении. Самооценка есть отношение личности к результатам сопоставления своих образов реального и идеального «Я», определяя отношение реальных достижений к тому, на что человек претендует в своей деятельности – к уровню притязаний. Она во многом определяет социальную адаптацию индивида, контролирует его поведение и деятельность.

Анализ литературы и изучение взглядов различных психологов и педагогов подтверждают важность изучения самооценки, как фактора,

влияющего на формирование и развитие личности, в роли составляющего звена самосознания, как важного этапа на пути становления личности.

В третьем параграфе первой главы «Возрастные особенности в период ранней юности» отмечено, что юношеский возраст связан не только с физическим развитием, но и формированием личности. В юношеском периоде формируются многие качества личности: самосознание, теоретическое мышление, развитая рефлексия, основы мировоззрения, осознание сильных и слабых сторон, критическая оценка к самому себе, социальная и профессиональная реализация, внутреннее познание. Ведущей деятельностью в этом возрасте является общение. Именно в данном возрастном периоде обостряется потребность в общении, особенно в дружбе. Данная установка (ориентир) выступает, как отличительная особенность юношеского периода, что выражается в стремительных изменениях, которые влияют на дальнейшую жизнь. На этом этапе жизненного пути на молодого человека оказывается определенное психологическое давление, поскольку в этот период он должен выбирать свой жизненный путь, готовиться к самостоятельной жизни, успешно строить взаимоотношения со сверстниками и представителями других возрастных категорий.

Во второй главе «Исследование степени выраженности потребности в общении и самооценка в юношеском возрасте» было проведено эмпирическое исследование, направленное на анализ связи степени выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте. В главе рассматривались следующие параграфы: «Обоснование и планирование эмпирического исследования», «Анализ и интерпретация результатов», «Программа развития самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками».

В первом параграфе второй главы «Обоснование и планирование эмпирического исследования» говорится о том, что практическое исследование взаимосвязи степени выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте проводилось на базе МОУ «Лицей» г. Балашова

Саратовской области. Выборка испытуемых состояла из 27 обучающихся юношеского возраста (обучающиеся 10 класса данного образовательного учреждения). Цель исследования – анализ связи степени выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте.

Основная задача данного исследования – проведение методик, которые направлены на выявление особенностей степени выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте.

В качестве диагностического инструментария были выбраны: методика «Потребность в общении», Ю. М. Орлов (в модификации О. Б. Полякова), методика «Диагностика уровня самооценки личности», Г. Н. Казанцева. Молодые люди, участвовавшие в исследовании, были информированы о том, что все результаты полностью анонимны.

Во втором параграфе второй главы «Анализ и интерпретация результатов» было проведено исследование, которое показало, что у большинства испытуемых потребность в общении среднего уровня, доминирует адекватный уровень самооценки, выявлена положительная корреляционная связь между степенью выраженности потребности в общении и самооценкой в юношеском возрасте. Было выявлено, что чем выше степень выраженности потребности в общении, тем выше уровень самооценки, и наоборот.

Исходя из выявленной корреляционной связи между степенью выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте, трудности в общении со сверстниками зависят от развития самооценки в юношеском возрасте. Развитие самооценки в юношеском возрасте – это важный этап формирования их личности. Оно закладывает фундамент для успешного общения, принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Уверенный в себе человек становится активным участником общественной жизни, способным вносить свой вклад в развитие общества.

Анализ данных подтверждает наличие сильной прямой связи между потребностью в общении и самооценкой, причем эта связь является статистически значимой.

В третьем параграфе второй главы «Программа развития самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками» была разработана программа тренинговых упражнений, которая включала комплекс задач, направленных на улучшение различных аспектов самооценки и коммуникативных навыков. Разработанная Программа развития самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками состоит в использовании группового тренингового формата организации занятий и применении игр.

Тренинг рассчитан на группу участников и включает различные упражнения и техники, направленные на повышение уверенности в себе, улучшение коммуникативных навыков и укрепление самооценки. Организация тренинговых занятий со старшеклассниками требует учета ряда особенностей, связанных с возрастными и психологическими характеристиками данной возрастной группы.

Старшеклассники находятся на этапе завершения подросткового возраста и начала взросления. Они стремятся к самостоятельности, имеют сформированные убеждения и ценности, а также начинают задумываться о своем будущем. Важно учитывать эти аспекты при разработке программ тренингов. Программа рассчитана на работу с учащимися 15-18 лет.

Программа рассчитана на проведение со старшеклассниками занятий один раз в неделю, продолжительностью 90 мин., в течение 2-х месяцев и обладает целостной систематизированной структурой.

Занятия построены по единому принципу: вводная часть с разогревом, воплощение темы в тренинговой деятельности, обсуждение процесса и результата работы с подведением итогов занятия.

Тематический план программы развития самооценки в юношеском  
возрасте при трудностях в общении со сверстниками

№ п/п	Тема	Цель	Упражнения
1	Основы самооценки	Цель: Познакомить участников с понятием самооценки, её влиянием на жизнь и общение, а также выявить текущие проблемы и трудности.	1. Введение 2. Лекция: Что такое самооценка? 3. Упражнение: Самооценочная шкала 4. Групповое обсуждение: Трудности в общении 5. Завершающее упражнение: Мои сильные стороны 6. Рефлексия и завершение дня
2	Осознание и принятие себя	Цель: Помочь участникам укрепить уверенность в себе и научиться принимать себя таким, какие они есть.	1. Повторение и разминка 2. Лекция: Уверенность в себе и принятие себя 3. Упражнение: Моё идеальное «Я» 4. Упражнение: Мои сильные стороны 5. Упражнение: Коллаж «Мой мир» 6. Рефлексия и завершение дня
3	Развитие уверенности в себе	Цель: Повысить уверенность участников в своих способностях и возможностях.	1. Повторение и разминка 2. Беседа: Принятие недостатков 3. Упражнение: Принятие недостатков 4. Упражнение: Лестница успеха 5. Завершающее упражнение: Моя суперсила 6. Рефлексия и завершение дня
4	Навыки уверенного общения	Цель: Научить участников основным техникам уверенного общения и помочь им развить навыки выражения своих мыслей и чувств.	1. Повторение и разминка 2. Лекция: Основные принципы уверенного общения 3. Ролевая игра: Ситуации общения 4. Упражнение: Позитивный внутренний диалог 5. Групповая работа: Создание правил уверенного общения 6. Рефлексия и завершение дня
5	Управление эмоциями	Цель: Научиться распознавать и контролировать свои эмоции, особенно в	1. Повторение и разминка 2. Беседа: Эмоциональный интеллект 3. Упражнение: Карта эмоций

		стрессовых ситуациях.	4. Упражнение: Медитация и дыхательные практики 5. Ролевая игра: Конфликтные ситуации 6. Рефлексия и завершение дня
6	Работа в команде и сотрудничество	Цель: Развить навыки работы в команде и научиться сотрудничать с другими людьми.	1. Повторение и разминка 2. Лекция: Значение командной работы 3. Упражнение: Командообразование 4. Групповой проект: Проектная работа 5. Ролевая игра: Конфликты в команде 6. Рефлексия и завершение дня
7	Преодоление страха перед отказом	Цель: Помочь участникам научиться воспринимать отказ как временную преграду, а не как личную неудачу.	1. Повторение и разминка 2. Лекция: Страх отказа и его последствия 3. Упражнение: Страховка 4. Групповая работа: Эксперимент 5. Ролевая игра: Преодоление отказа 6. Рефлексия и завершение дня
8	Заключение и рефлексия	Цель: Подвести итоги программы и закрепить полученные навыки.	1. Повторение и разминка 2. Упражнение: Что я узнал(а). 3. Оценка личного прогресса 4. Упражнение: План на будущее. 5. Завершающая лекция: Как сохранить результаты тренинга 6. Рефлексия и закрытие тренинга

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные научные результаты исследования состоят в ряде выводов по результатам исследования.

Общение – важный и древний коммуникационный процесс, который необходим каждому человеку для развития психических и социальных факторов личности. Именно в основе общения лежит потребность в эмоциональном контакте и социализированном поиске новых межличностных контактов. Благодаря процессу коммуникации, человек может принадлежать различным общественным группам, в ней он может взаимодействовать с другими членами, может участвовать в совместной деятельности и даже оказывать помощь.

Самооценка это способность человека составить определенное суждение о ценности, значении или качестве своих действий, поступков, сторон личности. Самооценка постоянно изменяется, совершенствуется и связана с одной из основных потребностей человека – потребностью в самоутверждении.

Юношеский возраст связан не только с физическим развитием, но и формированием личности. В юношеском периоде формируются многие качества личности: самосознание, теоретическое мышление, развитая рефлексия, основы мировоззрения, осознание сильных и слабых сторон, критическая оценка к самому себе, социальная и профессиональная реализация, внутреннее познание.

В юношеском возрасте обостряется потребность в общении, особенно в дружбе. Данная установка (ориентир) выступает как отличительная особенность юношеского периода, что выражается в стремительных изменениях, которые влияют на дальнейшую жизнь.

Проведенное эмпирическое исследование показало, что у большей части испытуемых потребность в общении среднего уровня, доминирует адекватный уровень самооценки.

В целом, проведенное обследование выявило положительную корреляционную связь между степенью выраженности потребности в общении

и самооценкой в юношеском возрасте.

Таким образом, чем выше степень выраженности потребности в общении, тем выше уровень самооценки, и наоборот.

Исходя из выявленной корреляционной связи между степенью выраженности потребности в общении и самооценки в юношеском возрасте, трудности в общении со сверстниками зависят от развития самооценки в юношеском возрасте.

Развитие самооценки в юношеском возрасте – это важный этап формирования их личности. Оно закладывает фундамент для успешного общения, принятия решений и адаптации к изменяющимся условиям. Уверенный в себе человек становится активным участником общественной жизни, способным вносить свой вклад в развитие общества.

Исходя из вышесказанного, с целью развития самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками, нами была разработана программа тренинговых упражнений, которая включала комплекс задач, направленных на улучшение различных аспектов самооценки и коммуникативных навыков.

Разработанная нами Программа развития самооценки в юношеском возрасте при трудностях в общении со сверстниками состоит в использовании группового тренингового формата организации занятий и применении игр.

Именно занятия в виде игр и тренингов предоставляют возможность в юношеском возрасте приблизиться к своему уникальному «Я», формируют чувство уверенности в себе, способствуют свободе в самовыражении, непосредственности, высокой активности в социальной адаптации.

Данный тренинг направлен на комплексное развитие самооценки и коммуникативных навыков у подростков. Он сочетает теоретические знания с практическими упражнениями, что позволяет участникам не только получить новые знания, но и сразу же применять их в жизни.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, поставленные цели и задачи достигнуты.