

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И САМООЦЕНКИ ПОДРОСТКОВ

STUDY OF ANXIETY AND SELF-ASSESSMENT OF ADOLESCENTS

Марина Андреевна Фадеева Marina Andreevna Fadeeva

plyusnina.marys@yandex.ru>

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический
университет», г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University,
Ekaterinburg

Виталий Аркадьевич Горфинкель Vitaly Arkadyevich Gorfinkel

vitalygorfinkel@gmail.com

ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический
университет», г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical
University, Ekaterinburg

Аннотация: В статье представлены результаты исследования тревожности и самооценки у подростков. Подтверждены гипотезы что, существуют различия в выраженности тревожности и самооценки в группах мальчиков и девочек и существует взаимосвязь между тревожностью и самооценкой подростков.

Abstract: The article presents the results of a study of anxiety and self-esteem in adolescents. The hypotheses were confirmed that there are differences in the severity of anxiety and self-esteem in groups of boys and girls, and there is a relationship between anxiety and self-esteem of adolescents.

Ключевые слова: тревожность, самооценка, подростковый возраст.

Key words: anxiety, self-estimation, adolescent age.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Хотя проблемы во взаимоотношениях с взрослыми, конфликты с учителями достаточно типичное явление для подростков, однако сила, частота, резкость проявлений во многом зависит от позиции взрослых, от умения реализовать уважительную, но не попустительскую тактику по отношению к поведению подростка. В этом сможет помочь данная статья, которая предназначена для тех учителей, которые в основном работают с учениками подросткового возраста.

Актуальность нашей работы Возраст 15–16 лет является основой формирования Я-концепции, выявляется своя система ценностей, эталонов, самооценка, опираясь на эту базу, ребенок выстраивает в соответствии с ней свою модель поведения, вырабатываются стили взаимоотношений с окружающими. Изучение самооценки имеет большое значение именно в подростковом возрасте, когда идет повышение ее регулятивных функций, она в большей степени, включается в процесс управления поведения личности. Поскольку влияние социума в подростковом возрасте усиливается, а основ-

ным социальным институтом является школа, особую значимость представляет исследование самооценки подростков и ее влияние на межличностные взаимоотношения. Самооценка является важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Тревожность-переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудач. Проблема тревожности как относительно устойчивого личностного образования сравнительно редко встает в чистом виде перед психологами. Тем не менее, многие авторы указывают на то, что данная проблема актуальна в настоящее время. Этой проблеме посвящено большое количество работ, и не только в психологии, но в физиологии, биохимии, психиатрии, социологии, философии. Впервые о проблеме тревожности в психологии заговорил З. Фрейд в своей работе «Страх». Также проблема тревожности широко рассматривалась в исследованиях: Ч. Д. Спилбергер (1983); А. Адлер (1997); О. Ранк (2001); Н. Д. Левитов (1964); Ф. Б. Березин (1988); Л. В. Бороздина (1993); В. М. Астапов (2001); А. М. Прихожан (1991, 1998, 2000, 2007); К. Р. Сидоров (2006) и др.

Самооценка — это ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам, личностный параметр умственной деятельности. Она выполняет, в том числе и регулятивную функцию. Проблема оценивания и оценки в разных своих аспектах получила отражение в трудах отечественных и зарубежных психологов, педагогов. Значимый вклад в изучение самооценки внесли С. Л. Рубинштейн (1973), Л. И. Божович (1955, 1979, 1995); А. И. Липкина (1968); А. Н. Леонтьев (1975); И. И. Чеснокова (1977); В. В. Столин (1983); И. С. Кон (1987, 1989); Р. Бернс (1986); К. Роджерс (2007); Л. В. Бороздина, О. Н. Молчанова (1990, 1997, 2001); О. Н. Молчанова (2006) и многие другие.

Целью нашего исследования было изучение тревожности и самооценки в подростковом возрасте. В своём исследовании мы исходили из следующих предположений: что существуют различия в выраженности тревожности и самооценки в группах мальчиков и девочек, а так же

что, существуют специфические взаимосвязи между тревожностью и самооценкой подростков.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 4 п.г.т. Сосьва. Эмпирическую выборку составили подростки в возрасте 15–16 лет (62 подростка), из них 28 мальчиков, 34 девочки.

В ходе исследования для реализации поставленных задач нами использованы следующие методики исследования: Методика измерения уровня ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера в переводе Ю. Л. Ханина. Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан. Личностный опросник Кеттелла в модификации Л. А. Ясюкова.

По результатам описательной статистики тревожности и самооценки в подгруппах мальчиков и девочек, различия были выявлены в подгруппе девочек, у них низкая самооценка, и высокая личностная тревожность, это говорит о том, что такая тревожность является ответом на изменения обстоятельств, которые расцениваются девочками как стрессовые. Когда раздражающий фактор иссякает, состояние их нормализуется. Реактивную тревогу могут провоцировать самые разные причины: негативные новости, проблемы в семье, собственный багаж неудачного опыта, страхи. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на девочек, и вызывать у них выраженную тревогу.

В результате сравнительного анализа (см. табл. 1) на высоком уровне значимости при $p < 0,01$ выявлены различия по шкале «Ситуативная тревожность» выше в подгруппе мальчиков, это говорит о том, что мальчики больше чем у девочки находятся в состоянии реактивной (ситуационной) тревоги возникающей у них при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением.

На среднем уровне значимости, при $p < 0,05$, выраженность признака обнаружена по шкале «Волевой самоконтроль» выше в подгруппе девочек — это свидетельствуют о том, что девочки приучены к размеренному и рационально спланированному образу жизни, распорядку дня. Они умеют организовать свою работу в рамках

привычного образа жизни, успевают все делать вовремя. Способны контролировать эмоциональные реакции, сдерживать себя в конфликтных ситуациях, если считают такое поведение для себя правильным.

Так же на среднем уровне значимости ($p < 0,05$), выраженность признака обнаружена по шкале «Тревожность» выше в подгруппе девочек. В жизни девочек часто бывают ситуации, которые выводят их из эмоционального равновесия и требуют повышенной мобилизационной готовности, чтобы справиться с ними. Девочки чаще, чем мальчики подвержены тревожности.

Таким образом, по результатам сравнительного анализа можно увидеть значимые различия тревожности и самооценки среди групп мальчиков и девочек, это говорит о том, что наша гипотеза подтвердилась.

Согласно выдвинутой гипотезе, что существует взаимосвязь тревожности и самооценки у подростков нами был проведён корреляционный анализ. Корреляционный анализ проводился с помощью критерия ранговой корреляции Спирмена. Выбором критерия явились результаты анализа нормальности распределения по критерию асимметрии и эксцесса.

Примечания: уровень значимости ** высокозначимые; * среднезначимые

Нами были обнаружены следующие корреляционные связи (Табл. 2). Выявлена положительная взаимосвязь на высоком уровне значимости между шкалой «Ситуативная тревожность» и «Тревожность» ($r=0,416^{**}$; $p=0,001$), ситуативная тревожность, которая объективно вызывает беспокойство, обычно она возникает в преддверии возможных неприятностей и

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа различий тревожности и самооценки среди групп мальчиков и девочек.

Переменная	Значение критерия U-Манна Уитни	Уровень значимости	Мальчики	Девочки
Ситуативная тревожность	293,000	0,009	38,04	26,12
Волевой самоконтроль	333,000	0,041	26,39	35,71
Тревожность	371,000	0,032	27,75	34,59

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа

Переменная	Положительная корреляционная взаимосвязь	Отрицательная корреляционная взаимосвязь	Переменная
Ситуативная тревожность	0,416**		Тревожность
Личностная тревожность	0,424**		Тревожность
Умственные способности		- 0,581**	Ситуативная тревожность
Умственные способности		- 0,528**	Личностная тревожность
Авторитет		- 0,395**	Ситуативная тревожность
Авторитет		- 0,366**	Личностная тревожность
Уверенность		- 0,364**	Ситуативная тревожность
Уверенность		- 0,326**	Личностная тревожность
Самооценка		- 0,431**	Ситуативная тревожность
Самооценка		- 0,527**	Личностная тревожность
Умственные способности		- 0,274*	Тревожность
Авторитет		- 0,264*	Тревожность

жизненных осложнений, такие как экзамены, межличностные конфликты и т.д., а вот тревожность-это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности. Таким образом, ситуативная тревожность напрямую связана с общей тревожностью.

Между шкалой «Личностная тревожность» и «Тревожность» ($r = 0,424^{**}$; $p = 0,001$), личностная тревожность проявляется в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, это состояние безотчетного страха, неопределенное ощущение угрозы, готовность воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Подросток, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма. Таким образом, личностная тревожность напрямую связана с общей тревожностью подростков.

Наблюдается отрицательные корреляционные взаимосвязи между шкалами: «Умственные способности» и «Ситуативная тревожность» ($r = -0,581^{**}$; $p = 0,000$), «Личностная тревожность» ($r = -0,528^{**}$; $p = 0,000$) чем выше самооценка умственных способностей, тем ниже ситуативная и личностная тревожность. Между шкалами «Авторитет» и «Ситуативная тревожность» ($r = -0,395^{**}$; $p = 0,001$), «Личностная тревожность» ($r = -0,366^{**}$; $p = 0,003$) чем выше самооценка авторитета у сверстников, тем ниже ситуативная и личностная тревожность. Между шкалами «Уверенность» и «Ситуативная трево-

жность» ($r = -0,364^{**}$; $p = 0,004$), «Личностная тревожность» ($r = -0,326^{**}$; $p = 0,010$) чем выше самооценка уверенности в себе, тем ниже ситуативная и личностная тревожность. Между шкалами «Самооценка» и «Ситуативная тревожность» ($r = -0,431^{**}$; $p = 0,000$), «Личностная тревожность» ($r = -0,527^{**}$; $p = 0,000$) чем выше самооценка подростка, тем ниже ситуативная и личностная тревожность. Между шкалами «Ум» и «Тревожность» ($r = -0,274^{*}$; $p = 0,031$) чем выше самооценка умственных способностей, тем ниже тревожность. Между шкалами «Авторитет» и «Тревожность» ($r = -0,264^{*}$; $p = 0,038$) чем выше самооценка авторитета у сверстников, тем ниже тревожность.

Таким образом, по результатам корреляционного анализа выявлены отрицательные взаимосвязи между тревожностью и самооценкой у подростков, можно сделать вывод, что наша гипотеза не подтвердилась.

По результатам нашего исследования нами была разработана программа формирования самосознания и адекватной самооценки личности подростка. **Программа направлена на то, чтобы скорректировать тревожность подростков, а также помочь им справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию.**

Особенностью программы является то, что она направлена на коррекцию тревожности подростков посредством воздействия через познание им себя, других и приобретение навыков работы над собой.

Программа направлена на создание условий для общения подростков, развитие личностных качеств, развить адекватную самооценку, а также помочь им справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию.

Список литературы

1. Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник Московского университета. Серия: Психология. 1998. № 1. С. 18–36.
2. Бороздина Л. В. Самооценка и психометрический интеллект в прогнозе эффективности учебной деятельности // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2012. № 3. С. 30–38.
3. Дюбина Т. Г. Социально-психологические факторы, влияющие на рассогласование между самооценкой и объективной оценкой качеств личности: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.05. М., 2006. 190 с.

4. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп. СПб.: Питер, 2008. 282 с.

5. Неустроева О. В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях

Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна // European research. 2015. № 6 (7). С. 64–66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-harakteristika-podrostkovogo-vozrasta-v-kontseptsyah-d-b-elkonina-i-d-i-feldshteyna/viewer>.

6. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Моск. психол.-соц. ин-т; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

7. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. 12-е изд. СПб.: Питер, 2012. 812 с.

8. Решетова Т. Я. Представления о феномене тревожности личности в современной психологии // Вестник Университета Российской академии образования. 2011. № 1. С. 41–94. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-fenomene-trevozhnosti-lichnosti-v-sovremennoy-psihologii>.

9. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. Вып. 2. С. 42–52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-fenomene-trevozhnosti-lichnosti-v-sovremennoy-psihologii>.