

**Копылова Ксения Андреевна**

бакалавр, студентка

Научный руководитель

**Нефедова Алла Валерьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Владимирский государственный  
университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых»

г. Владимир, Владимирская область

## **СВЯЗЬ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА С САМООЦЕНКОЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема тревожности в подростковом возрасте, приведены результаты исследования о связи уровня тревожности с самооценкой. Выявлено, что подростки с низким и средним уровнем тревожности обладают более высокой самооценкой, чем подростки с высоким уровнем тревожности. Диагностический инструментарий данного исследования представлен двумя методиками «Шкала личной тревожности» А.М. Прихожан и «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой.*

***Ключевые слова:** подростковый возраст, тревожность, личностная тревожность, эмоциональное состояние, самооценка.*

### *Теоретическая часть*

Феномен тревожности в настоящее время очень распространен в жизни подростка. Существуют различные ситуации в школьной жизни, которые могут вызывать у учащихся подросткового возраста тревогу. К таким ситуациям относятся ответ у доски, написание контрольной работы, общение с учителями и одноклассниками.

Подростковый возраст, по мнению Л.И. Божович, – это период от 12 до 17 лет. Этот этап жизни она делит на 2 фазы: 12–15 и 15–17 лет. В этом возрасте

возникает новый уровень самосознания, появление потребности у подростка познать себя как личность. Также в этот период возникает стремление к самоутверждению, самовыражению и самовоспитанию [1].

Д.И. Фельдштейн считает, что подростковый возраст – это период от 10 до 15 лет. Также, он делит этот период на 3 этапа. Первый период (10–11 лет) заключается в поиске себя и приемлемых форм деятельности, второй период (12–13 лет) – период ее развертывания, третий (14–15 лет) – период освоения своей социальной приобретенности, активного поиска путей и форм развития средств ее реализации. С позиции Д.И. Фельдштейна, ведущая деятельность этого периода – деятельность по усвоению норм взаимоотношений [5].

Разными авторами были выделены два подхода рассмотрения феномена тревожности: тревожность как эмоциональное состояние и как черта личности.

Н.В. Имедадзе определяет тревожность как эмоциональное состояние, которое возникает перед фрустрацией социальных потребностей [2].

По мнению В.В. Суворовой, тревожность – это острое психическое состояние человека, сложный комплекс отрицательных эмоций, которое характеризуется внутренним беспокойством и неуравновешенностью [4].

Ч. Спилбергер в своей теории предлагает различать тревогу как состояние и тревожность как черту характера, которая развивается в процессе социализации и семейного воспитания. Он выделяет два вида тревожности: реактивную и личностную [3].

В подростковом возрасте тревожность проявляется как устойчивое личностное образование, выражающееся в «Я-концепции», которое приводит к сложностям в общении со сверстниками, учебной деятельности и обычной жизнедеятельности подростка.

Изучением подростковой тревожности в отечественной психологии занимались В.М. Астапов, Н.Д. Левитов, А.М. Прихожан, А.И. Захаров. А.М. Прихожан пишет, что на формирование подростковой тревожности могут влиять завы-

шенные требования родителей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Отрицательные последствия тревожности могут сказаться на формировании дивергентного, то есть творческого мышления.

Н.Д. Левитов считает, что повышенная тревожность в подростковом возрасте может дезорганизовать любую деятельность, что в свою очередь, приводит к снижению самооценки и неуверенности в себе.

А.И. Захаров отмечал, что в подростковом возрасте тревожность еще не является устойчивой чертой характера, имеет ситуационные проявления, так как в это время ребенок только формируется как личность.

### *Эмпирическая часть*

Наше исследование направлено на изучение видов тревожности и самооценки учащихся подросткового возраста.

Объект исследования: тревожность учащихся подросткового возраста.

Предмет исследования: самооценка подростков, имеющих высокий уровень тревожности.

Гипотеза – самооценка подростков с высоким уровнем тревожности ниже, чем самооценка подростков с низким уровнем тревожности.

Для достижения цели, задачи исследования и проверки поставленной гипотезы были использованы следующие методы:

1) сбора эмпирических данных: тестирование (опросник «Шкала личной тревожности» (А.М. Прихожан), опросник «Изучение общей самооценки» (Г.Н. Казанцевой);

2) обработка данных: количественный и качественный анализ, методы математической статистики.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №40» г. Владимира. Исследуемую группу составили 30 учащихся 8 «Г» класса в возрасте 14–15 лет, из них 14 мальчиков и 16 девочек.

На первом этапе эмпирического исследования был проведен опросник «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан.

Нами было установлено следующее распределение уровней тревожности в исследуемой группе: 54% учащихся имеют низкий уровень тревожности, 33% учащихся – средний уровень тревожности, 13% учащихся – высокий уровень тревожности (рис. 1).

На основе полученных результатов мы разделили подростков на две группы. Первую группу (группа 1) составили 87% учащихся, которые имеют низкий и средний уровни тревожности. Во вторую группу (группа 2) вошли 13% учащихся, которые имеют высокий уровень тревожности.

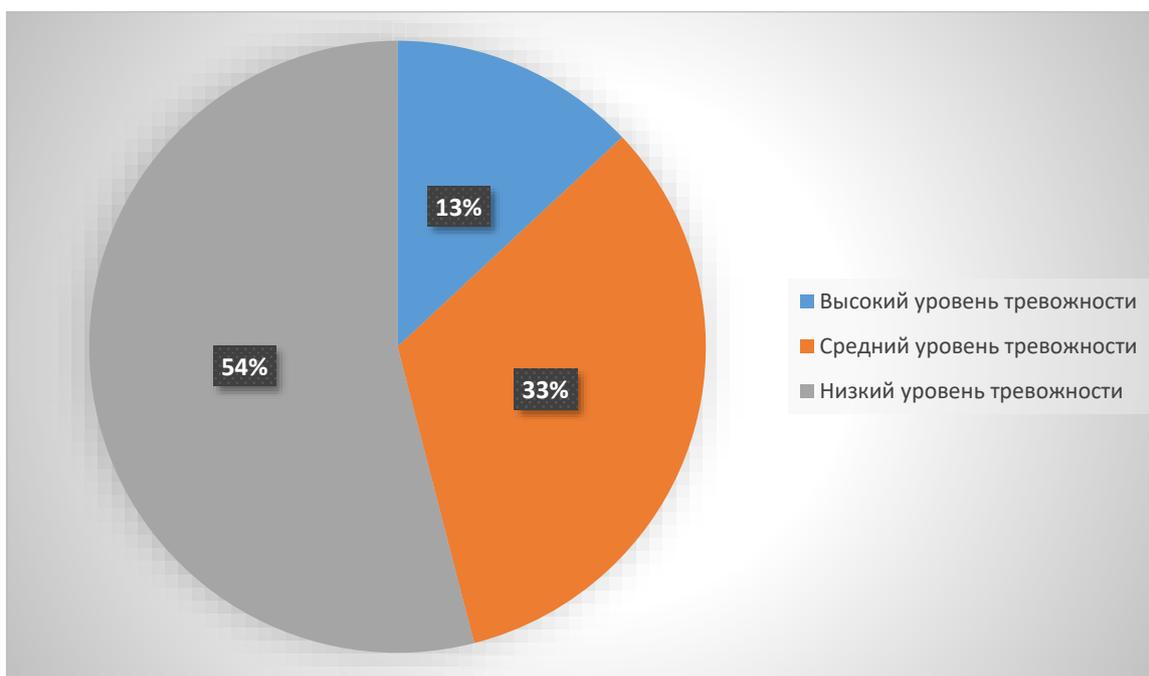


Рис. 1. Уровни тревожности учащихся подросткового возраста

Нами были проанализированы результаты учащихся с высоким уровнем тревожности (группа 2). Наиболее выраженными видами тревожности у подростков являются школьная (32%) и самооценочная (28%). Наименее выраженной вид – межличностная (27%) и магическая (14%). Из этого следует, что учащиеся группы 2 склонны испытывать тревожность в ситуациях выполнения контрольных работ, ответа у доски, при оглашении учителем отметок. Также, подростки склонны сравнивать себя с другими людьми, переживать о своей будущем, о своей непривлекательности для противоположенного пола (рис. 2).

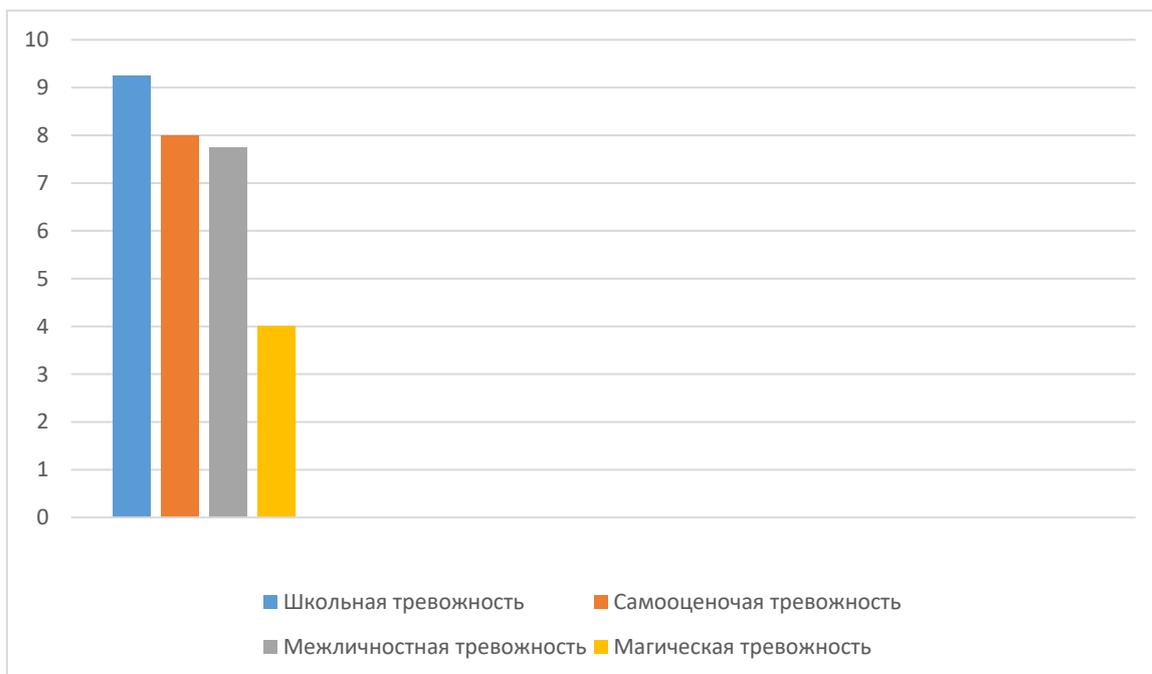


Рис. 2. Уровень выраженности видов тревожности учащихся группы 2

На втором этапе была проведена методика «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой с целью выяснить, какой самооценкой обладают учащиеся каждой выделенной группы. Обнаружено, что 46% учащихся первой группы имеют высокую самооценку, 54% имеют среднюю самооценку. Низкой самооценки в этой группе учащихся не обнаружено (рис. 3).

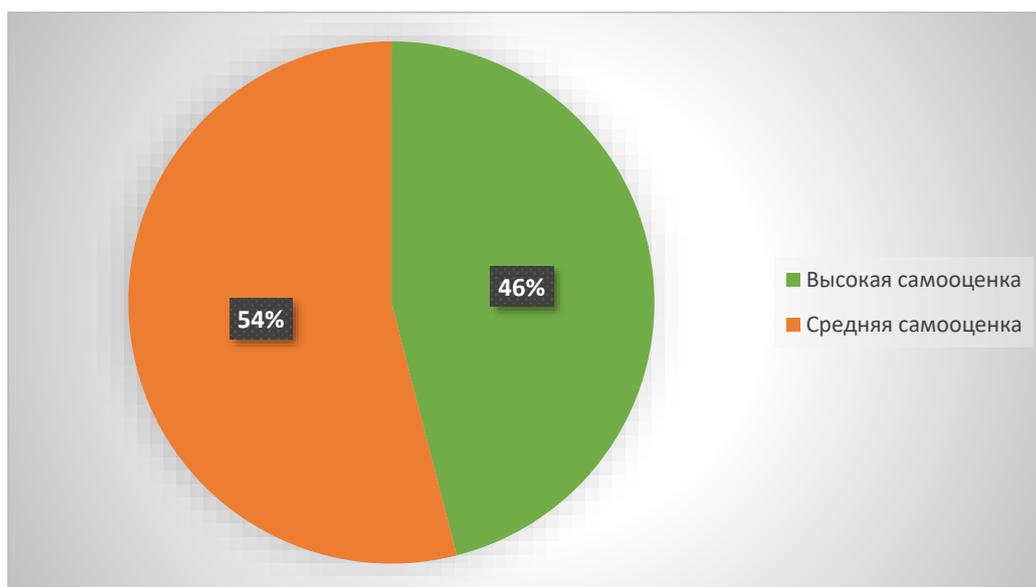


Рис. 3. Распределение уровней самооценки учащихся подросткового возраста с низким и средним уровнем тревожности (группа 1)

По результатам диагностики самооценки учащихся второй группы было выявлено, что 50% подростков имеют низкую самооценку, 50% подростков имеет среднюю самооценку (рисунок 4).

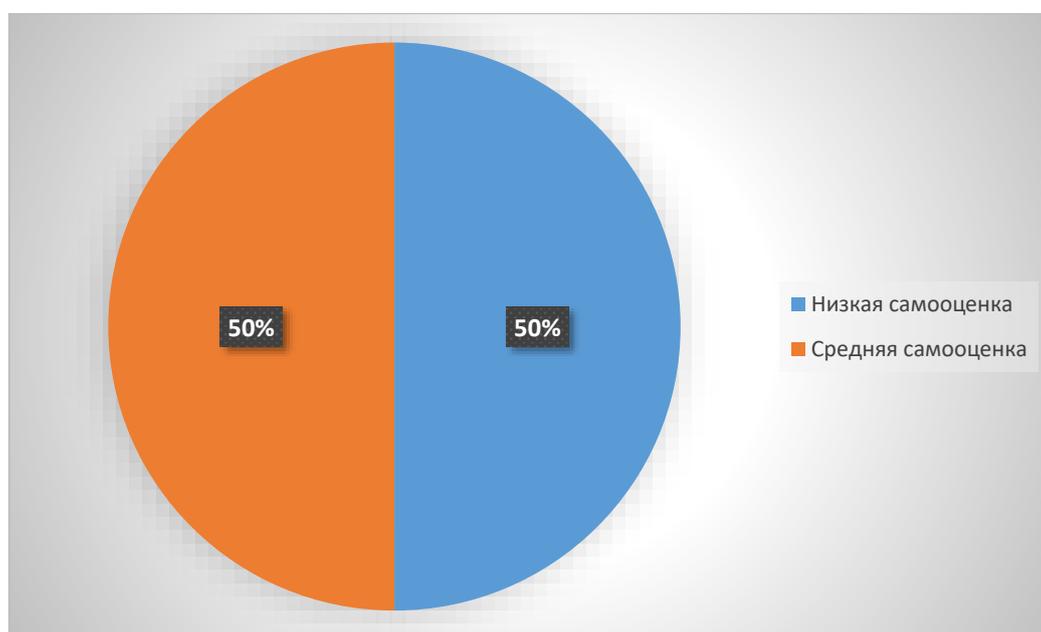


Рис. 4. Распределение уровней самооценки учащихся подросткового возраста с высоким уровнем тревожности (группа 2)

Таким образом, можно сказать, что среди учащихся группы 2 несколько человек имеют низкую самооценку. Такие учащиеся отсутствуют в группе 1.

Результаты изучения самооценки подростков первой и второй группы сравнивались с помощью U-критерия Манна-Уитни (таблица 1). Отсюда можно сделать вывод, что уровень самооценки учащихся подросткового возраста с высокой тревожностью достоверно ниже, чем у подростков с низкой и средней тревожностью. Такие подростки не уверены в себе, ожидают неуспеха в своих делах, склонны оценивать себя ниже других, переживают о том, что не достигнут ничего в будущем.

Таблица 1

Результаты определения достоверности различий уровня самооценки учащихся группы 1 и группы 2

Уровень самооценки	Уровень тревожности

	Группа 1 (низкий и средний уровень тревожно- сти) N=26	Группа 2 (высокий уровень тревожно- сти) N=4	Достоверность раз- личий U <sub>кр</sub> =13, p≤0.01 U <sub>кр</sub> =24, p≤0.05
М, среднее значение уровня самооценки по группе	9.2	5.5	U <sub>эмп</sub> =4

### *Выводы*

Эмпирическое исследование тревожности учащихся 8 «Г» класса и их самооценки показало, что в классе 54% учащихся имеют низкий уровень тревожности, 33% учащихся имеют средний уровень тревожности, 13% учащихся имеют высокий уровень тревожности. У учащихся с низким и средним уровнем тревожности было выявлено, что 46% учащихся высокую самооценку, а 54% учащихся среднюю. У учащихся с высоким уровнем тревожности было выявлено, что 50% подростков имеют среднюю самооценку и 50% подростков имеют низкую самооценку. С помощью U-критерия Манна-Уитни была установлена связь между уровнем тревожностью и самооценкой подростков. Подростки с низким и средним уровнем тревожности обладают более высокой самооценкой, чем подростки с высоким уровнем тревожности.

### *Список литературы*

1. Божович Л.И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека / Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии / Л.И. Божович; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1978. – 288 с.
2. Имедадзе И.В. Вопросы возрастной и педагогической психологии: Л.С. Выготский, Д.Н. Узнадзе / И.В. Имедадзе // Культурно-историческая психология. – 2019. – №2. – С. 4–13. – DOI 10.17759/chp.2019150201. – EDN LDOUDN
3. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 12–24.
4. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова; под ред. Ю.И. Александрова. – М.: ИНФРА-М, 1997. – 349 с.

5. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности / Д.И. Фельдштейн. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 192 с.