

**ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА САМООЦЕНКУ ПОДРОСТКОВ****Савинцев Е.И.***МБОУ «гимназия «Пушино»», 10 «Б» класс**Руководитель: Наимова Ю.Ю., МБОУ «гимназия «Пушино», педагог-психолог*

Актуальность темы – чрезмерная тревога сильно влияет на эмоциональное состояние человека, мешая ему взаимодействовать с окружающим миром, особенно это касается подростков. Изучение тревожности как психического расстройства поможет нам приблизиться к обнаружению более эффективных способов борьбы с ней.

**Объект** исследования – тревожность и самооценка подростков.

**Предмет** исследования – влияние уровня тревожности подростка на его самооценку.

Цель исследования – изучить влияние уровня тревожности подростка на его самооценку.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические данные по выбранной теме.
2. Изучить уровень тревожности подростков и их самооценку.
3. Исследовать влияние уровня тревожности подростка на его самооценку.

**Гипотеза** исследования: уровень тревожности подростка влияет на его самооценку.

Методы исследования: на этапе обзора литературных источников – обобщение, анализ. Для получения практических данных использовались методики диагностики уровня тревожности Спилбергера-Ханина, шкала самооценки Дембо-Рубинштейна.

Практическая значимость. Полученные данные могут помочь составить программу для коррекции самооценки подростков.

База исследования – учащиеся 10 «А» класса МБОУ гимназии «Пушино», 18 человек, возраст 16–17 лет.

**1. Теоретическая часть***1.1. Тревожность*

Проблеме тревожности посвящено очень большое количество исследований, причём не только в психологии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии. Известно, что именно З. Фрейд ввёл проблему тревожности в психологию. Понятие «тревожность» неоднозначно. В словарях оно отмечается с 1771 г. В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необхо-

димости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику.

Рассмотрим несколько определений тревожности. Например, А. М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного исхода, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приводить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях».

По определению С.С. Степанова, «тревожность» – переживание эмоционального неблагоприятного исхода, связанное с предчувствием опасности или неудачи» [1].

Ч. Спилбергер выделял такие виды тревожности, как личностную и ситуативную.

**Личностная тревожность** – это склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания.

**Ситуативная тревожность** характеризуется состоянием человека в настоящий момент времени, проявляется напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость [2].

Не стоит забывать, что умеренная тревожность, проявляющаяся на уровне самосохранения и являющаяся элементарной осторожностью, является важной частью нашей жизни. Но также не стоит давать ей развиваться и переходить в психическое расстройство, иначе это может иметь серьёзные последствия для психики и организма в целом.

*1.2. Самооценка*

Натаниэль Бранден, известный психолог, исследовавший самооценку, дает ей

такое определение: «Самооценка в полноте своей осознанности – это полученное опытным путем доказательство нашего соответствия жизни и ее требованиям.

Термин «самооценка» он определяет как: уверенность в своей способности думать, принимать основные жизненные вызовы и уверенность в своем праве на счастье и успех, ощущение того, что мы достойны, заслуживаем, имеем право провозглашать свои потребности и желания, добиваться значимых для нас результатов и пожинать их плоды [3].

**Самооценка** – это ценность, которая приписывается индивидом себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида, т.е. то, что личности кажется значимым. Главные функции, которые выполняются самооценкой, – регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности [6].

Существует три основных вида самооценки. Их названия используются не только в психологии, но и в быту. Классификация помогает разобраться в том, как личности оценивают себя, насколько их мнение приближено к объективности.

Адекватная самооценка – вид, характерный, к сожалению, для меньшинства людей. Его обладатели умеют здраво относиться к своим способностям, не отрицают недостатки, стараясь от них избавляться. Кроме этого, акцент делается на сильные стороны, которые активно развиваются. Немногие способны к адекватной самокритике. Зачастую можно наблюдать две крайности – или перебор с самобичеванием, или завышенное самомнение.

Радикальные качества – это признаки второго вида самооценки, которую принято называть искаженной (неадекватной). Ее образование – практически всегда результат комплексов, явных или скрытых. Часто за завышенной самооценкой кроется неуверенность, попытки казаться лучше в глазах остальных. Заниженная отличается тем, что ее обладатель напрямую транслирует собственные комплексы – говорит о них окружающим, ведет себя соответствующе (скованность, зажатость, трудности в общении).

Существует еще один вид, присущий большинству – смешанная. Под ней подразумевается, что в отдельные моменты жизни человек по-разному относится к себе. Он способен адекватно оценивать действия/ поступки, уделять время излишней самокритике, при этом иногда переоценивать

собственные умения. Увы, у большинства не получается соблюдать баланс, а подобные «колебания» чреваты проблемами с психикой.

Основных уровней самооценки, как и видов, выделяется три. Они демонстрируют степень любви к себе, умение видеть, как положительные, так и отрицательные черты, близость к балансу. Уровни связаны с видами, но все же различия есть, о чем дальше пойдет речь.

Низкая самооценка – нелюбима многими. От низкой самооценки пытаются избавиться всеми доступными способами. Уровень относится к искаженному восприятию; для него характерны неумение себя хвалить, занижение достоинств, высокий уровень тревожности, постоянные сравнения с другими, более успешными. Тех, у кого проблемы с самолюбием, легко обидеть – достаточно просто над ними пошутить либо намекнуть на недостаток во внешности или знаниях.

Нормальная самооценка – самая желаемая. Ее еще называют адекватной. Один из показателей того, что у человека нет серьезных проблем с психическим здоровьем. Он умеет прислушиваться к внутреннему голосу, анализирует собственные промахи, способен отпускать шутки в свой адрес. К этому уровню стоит стремиться, ведь он признан оптимальным.

Третий уровень – высокая самооценка, присуща тем, кто акцентирует внимание на своих сильных качествах, упуская из виду недостатки. Она не менее опасна, чем низкая. Этот тип самовосприятия не относится к адекватному. Обладатели высокой самооценки легко игнорируют конструктивную критику. Им тяжело дается выход из зоны комфорта, они противятся этому всеми силами. Закостенелость убеждений, неприятие других – это большая проблема. Ее опасность заключается еще и в сложности распознавания. Считается, что яро отстаивающий свою позицию – сильный, уверенный, надежный. Но есть и обратная сторона медали: непоколебимые убеждения тормозят развитие, не дают возможности узнать, попробовать что-то новое [4].

## 2. Практическая часть

### 2.1. План исследования

В нашей работе было проведено следующее исследование: 1. изучен уровень самооценки подростков; 2. изучен уровень тревожности среди подростков.

Для изучения уровня тревожности подростков нами была использована методика Спилберга-Ханина [5]. Тест представля-

ет собой 2 оценочных шкалы из 20 пунктов в каждой. Одна шкала выявляет Ситуативную тревожность, вторая шкала определяет личностную тревожность (прил. 1). В своем исследовании мы будем рассматривать именно личностную тревожность, как фактор, влияющий или нет на самооценку подростка.

Для изучения самооценки подростков нами была использована методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна.

Методика основывается на непосредственном оценивании подростками ряда личностных качеств и характеристик (здоровье, характер, способности, авторитет у сверстников, умелость, внешность, уверенность в себе и собственных силах). Результаты вносятся в специальный бланк, на котором изображены семь линий фиксированной высоты (100 мм) с указанием низа, середины и верха шкалы. Участникам

диагностики предлагается на вертикальных линиях отметить уровень развития у них отдельных качеств (знаком «-»), а также уровень желаемого развития того или иного качества (знаком «х») (прил. 2).

## 2.2. Описание и анализ результатов

Итак, в нашей работе мы изучили уровни тревожности и самооценки учащихся 10 «А» класса. Для создания психологической безопасности, мы зашифровали имена участников. Результаты самооценки мы можем увидеть на рис. 1.

Нормы самооценки представлены на рис. 2.

Результаты уровня личностной тревожности и нормы представлены в таблице на рис. 3.

Наглядно сравнить взаимосвязь уровня тревожности с самооценкой подростков можно на рис. 4.

Девушки		Юноши	
код	самооценка	код	самооценка
Д-7	70,3	М-5	64,4
Д-10	64,4	М-2	68,8
Д-6	63,2	М-6	57,3
Д-9	57,3	М-3	58,7
Д-1	61,8	М-4	64,4
Д-2	67,4	М-1	52,1
Д-4	58,6	М-7	54,3
Д-8	61,2		
Д-11	43,8 (низкая)		
Д-5	43,8 (низкая)		
Д-3	83,4 (высокая)		

Рис. 1. Сводная таблица результатов самооценки учащихся

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	Очень высокий
Уровень самооценки	Менее 45	45–59	60–74	75–100

Рис. 2

№ п/п	Уровень тревожности	Количество учащихся	Значение	Шифр учащихся
1.	Высокий (от 46 б. и выше)	3	48 48 46	Д3 Д5 Д11
2.	Умеренный (норма) (31–45 б.)	14	34 35 31 32 38 31 34 38 31 35 32 31 42 34	Д1 М1 Д2 М3 Д4 М4 М5 Д6 Д7 Д8 Д9 М6 М7 Д10
3.	Низкий (менее 30 б.)	1	24	М2

Рис. 3. Уровень личностной тревожности учащихся и нормы

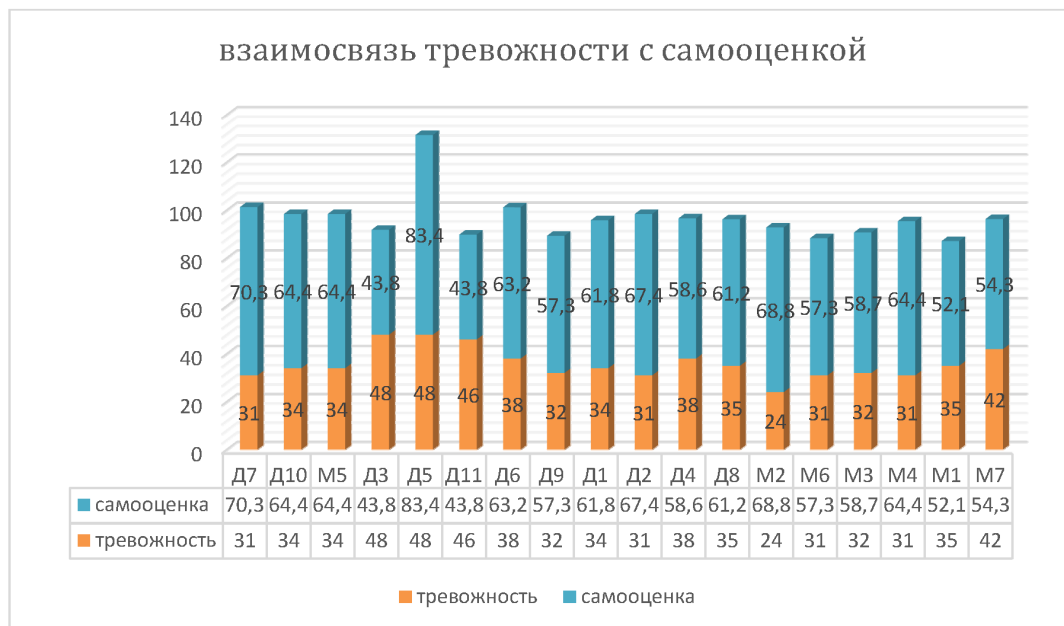


Рис. 4. Сводная диаграмма уровней тревожности и самооценки учащихся 10 «А» класса

По результатам нашего исследования мы видим, что у троих учащихся выявлен высокий уровень тревожности и у этих же учащихся неадекватная самооценка: у двоих она низкая и у одной участницы очень высокая. В данном случае можно говорить о том, что, скорее всего, эта неадекватно завышенная самооценка является следствием крайне высокой тревожности, неуверенность в себе таким образом подросток пытается замаскировать высокой самооценкой.

### Заключение

Исходя из всего вышесказанного, можно подвести итог, что тревожностью психологи называют индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по отношению к малым поводам. Её принято разделять на личностную и ситуативную. Самооценка представляет собой представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств, чувств, достоинств и недостатков. Существуют адекватная, искаженная и смешенная самооценки. Также её делят по уровням: низкая, нормальная и высокая.

Наше исследование показало, что действительно, уровень тревожности влияет на самооценку подростка, при высоком уровне тревожности самооценка может быть либо неадекватно низкой, либо завышенной, что тоже не является нормой.

Таким образом, наша **Гипотеза** полностью подтвердилась: уровень тревожности влияет на самооценку подростков.

### Список литературы

1. <https://works.doklad.ru/view/1ys-o0LqXYU.html>.
2. <https://www.b17.ru/article/26871/>.
3. <https://psychologytoday.ru/stories/samootsenka/>.
4. <https://wikigrowth.ru/gizn/samootsenka/>.
5. <https://psycabi.net/testy/179-test-na-trevozhnost-spilbergera-khanina-metodika-otsenki-trevozhnosti-ch-d-spilbergera-i-yu-l-khanina>.
6. <https://psychologyjournal.ru/public/samootsenka/>.

### Приложение 1

#### Тест Спилбергера-Ханина

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера-Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции,

угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) – дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу). Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

Часть 1. СТ. Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Шкала самооценки (СТ) – Тестовый материал

1 – нет, это совсем не так; 2 – пожалуй, так; 3 – верно; 4 – совершенно верно.

1. Я спокоен 1 2 3 4
2. Мне ничто не угрожает 1 2 3 4
3. Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4
4. Я испытываю сожаление 1 2 3 4
5. Я чувствую себя свободно 1 2 3 4
6. Я расстроен 1 2 3 4
7. Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
8. Я чувствую себя отдохнувшим 1 2 3 4
9. Я встревожен 1 2 3 4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
11. Я уверен в себе 1 2 3 4
12. Я нервничаю 1 2 3 4
13. Я не нахожу себе места 1 2 3 4
14. Я взвинчен 1 2 3 4
15. Я не чувствую скованности, напряжения 1 2 3 4
16. Я доволен 1 2 3 4
17. Я озабочен 1 2 3 4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе 1 2 3 4
19. Мне радостно 1 2 3 4
20. Мне приятно 1 2 3 4

Тест на тревожность, часть 2. ЛТ

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Отвечайте первое, что пришло в голову. Ожидание

трудностей очень тревожит меня. Я слишком переживаю из-за пустяков. Шкала самооценки (ЛТ) 1–нет, это совсем не так; 2–пожалуй, так; 3–верно; 4–совершенно верно.

1. Я испытываю удовольствие 1 2 3 4.
2. Я быстро устаю 1 2 3 4.
3. Я легко могу заплакать 1 2 3 4.
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие 1 2 3 4.
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения 1 2 3 4.
6. Я чувствую себя бодрым 1 2 3 4.
7. Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4.
8. Ожидание трудностей очень тревожит меня 1 2 3 4.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4.
10. Я бываю вполне счастлив 1 2 3 4.
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу 1 2 3 4.
12. Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4.
13. Я чувствую себя в безопасности 1 2 3 4.
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4.
15. У меня бывает хандра 1 2 3 4.
16. Я бываю доволен 1 2 3 4.
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4.
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть 1 2 3 4.
19. Я уравновешенный человек 1 2 3 4.
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4.

*Ключ к тесту на тревожность*

Ситуативная тревожность

$$СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)$$

Личностная тревожность

$$ЛТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19)+35 \text{ (число 35)}.$$

Интерпретация теста тревожности Спилбергера-Ханина. До 30 баллов – низкая; 31–45 баллов – средняя; 46 баллов и более – высокая тревожность.

## Приложение 2

### Самооценка Дембо-Рубинштейна

Методика Дембо-Рубинштейн позволяет определить, какая самооценка у личности. Это происходит с помощью отметок испытуемого на определенных шкалах. Че-

ловеку дается бланк методики, в котором написаны инструкция и основное задание. Для определения уровня самооценки используется не классическая методика Дембо-Рубинштейн. Модификация Прихожан этой методики используется в последнее время в различных образовательных учреждениях и на производстве. Измененная методика А. М. Прихожан содержит в себе 7 шкал (в отличие от 4-х первоначальных). Автор модификации добавила такие шкалы, как «умение что-то делать своими руками», «внешность», «признание сверстников», а также изменила шкалу «счастье» на «уверенность в себе».

### *Инструкция к проведению исследования*

Человек может понять, что необходимо сделать в тесте, прочитав инструкцию. В ней говорится о том, что каждый имеет возможность оценить свои способности, черты характера, возможности и так далее. Свою оценку можно выразить на отрезке, с одного конца которого начинаются низкие баллы, на другом конце – максимальные 10 баллов. Необходимо отметить на каждой шкале черточкой «<->» уровень, на котором находится развитие этого качества или свойства сейчас. Затем нужно отметить на этих шкалах крестиком «x» тот уровень, при котором испытуемый человек может чувствовать довольство собой или гордость. Шкалы в тесте Методика Дембо-Рубинштейн в модификации включает в себя следующие: здоровье; способности и ум человека; его характер; пользуется ли он авторитетом у сверстников; умение делать что-то самостоятельно, своими руками; уверенность в себе; внешность человека. Методика подходит для индивидуального и фронтального исследования. При работе с группой необходимо проверить каждого, как он заполнил первую тренировочную шкалу – «здоровье». Модификация методики Дембо-Рубинштейн предполагает затраты времени на выполнение тестового задания от 10 до 12 минут.

### *Анализ результатов*

При обработке и анализе результатов первая шкала не учитывается, так как это не личностная характеристика. Длина каждой шкалы должна быть строго равна 100 мм, тогда каждый отмеченный крестик и черта будут иметь количественную характеристику (например, 48 мм – 48 баллов). Методика Дембо-Рубинштейн позволяет выявить не только уровень самооценки, но и уровень личностных притязаний. Этот показатель определяется при измерении количества баллов от «0» до «x». Соответ-

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	низкий	средний	высокий	очень высокий
Уровень притязаний	Менее 60	60–74	75–89	90–100
Уровень самооценки	Менее 45	45–59	60–74	75–100

ственно, уровень самооценки на конкретной шкале можно измерить от «0» до «-». Далее необходимо вычислить расстояние от «х» до «-». Если наблюдается такая ситуация, при которой уровень притязаний ниже личностной самооценки, баллы выражаются в отрицательных числах. Затем происходит подсчет баллов и определение самооценки. Методика Дембо-Рубинштейн легка в обработке, поэтому очень часто применяется. Но специалисты практически всегда используют ее в модификации Прихожан.

#### *Расшифровка показателей*

Для определения уровня двух исследуемых характеристик личности подсчитывается суммарный балл соответствующих показателей всех шкал (кроме первой). Методика Дембо-Рубинштейн максимально точно помогает человеку понять, как он себя оценивает.

#### *Показатели уровня притязаний*

Адекватный – 75–89 баллов. Человек реалистично оценивает свои возможности.

Высокий – 90–100 баллов. Нереалистичное отношение к своим возможностям, отсутствие самокритики.

Низкий – ниже 60 баллов. Заниженный уровень притязаний. Человек не может нор-

мально развиваться. У него нет стремлений чего-то достигать, так как он уверен, что это заведомо проигрышный вариант.

#### *Уровень самооценки*

Адекватная – 45–74 балла. Реалистичское оценивание себя по указанным в методике и другим параметрам.

Завышенная – 75–100 баллов. Наблюдаются некоторые проблемы в формировании личностных качеств. Возможно, взрослый человек или ребенок не может правильно оценить свою трудовую деятельность (ее результаты), общение. Наблюдается такое явление, как «закрытость для опыта», то есть человек нечувствителен к замечаниям, советам и оценкам людей.

Заниженная – менее 45 баллов. Человек имеет большие проблемы в формировании личностного благополучия, это показывает методика Дембо-Рубинштейн. Самооценка слишком низкая может быть результатом проявления двух психологических проблем: действительно неуверенности в собственных возможностях и «защитной» неуверенности. Второе явление наблюдается в случае, если человек сам навязывает себе эту «недооценку», чтобы не напрягаться в решениях и избегать ответственности.