

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООЦЕНКИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**В. С. Викторчик**

*Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка,  
г. Минск, Республика Беларусь, viktorcikvaleria@gmail.com*

Статья посвящена описанию взаимосвязи самооценки и уровня тревожности обучающихся подросткового возраста. В условиях постоянного изменения социального и образовательного окружения подросток нередко сталкивается с высокими требованиями, что может оказывать влияние на его психоэмоциональное состояние. В работе рассмотрены теоретические аспекты самооценки и уровня тревожности, а также представлены результаты эмпирического исследования, проведенного среди учащихся подросткового возраста, в ходе которого установлена взаимосвязь низкой самооценки с высоким уровнем тревожности. Обнаружено, что подростки, имеющие заниженную самооценку, более подвержены психологическим стрессам. В статье предоставлены рекомендации для педагогов-психологов и педагогов по снижению уровня тревожности и повышению самооценки подростков.

**Ключевые слова:** самооценка; тревожность; подростковый возраст; взаимосвязь; эмоциональное развитие; стресс.

## **THE RELATIONSHIP OF SELF-ESTEEM AND ANXIETY LEVEL IN TEENAGERS**

**V. S. Viktorchik**

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,  
Minsk, Republic of Belarus, viktorcikvaleria@gmail.com*

The article is devoted to the description of the relationship between self-esteem and the level of anxiety of adolescent students. In conditions of constant change in the social and educational environment, a teenager often faces high demands, which can have an impact on his psycho-emotional state. The paper examines the theoretical aspects of self-esteem and anxiety levels, and presents the results of an empirical study conducted among adolescent students during which the relationship between low self-esteem and high anxiety levels was established. It was found that adolescents with low self-esteem are more susceptible to psychological stress. The article provides recommendations for educational psychologists and educators to reduce the level of anxiety and increase self-esteem of adolescents.

**Keywords:** self-esteem; anxiety; adolescence; relationship; emotional development; stress.

Самооценка является одним из ключевых аспектов личности человека. Она определяет, как человек оценивает себя и свои возможности, а также влияет на его поведение и отношения с окружающими.

Проблема возникновения и развития самооценки является одной из центральных в развитии личности. Самооценка является необходимым компонентом самосознания, т. е. осознания человеком самого себя, своих

физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, отношения к окружающему, к другим людям, самому себе [1].

В психологии выделяется несколько видов самооценки. Классификация проводится на основе степени соответствия самомнения человека объективным данным. Чем реальнее личность оценивает себя, тем удачнее складываются взаимоотношения с людьми и выше успехи во всех сферах жизни [4]:

1. Низкая. Самый нежелательный уровень оценки собственной личности, не позволяющий выстроить успешные отношения и добиваться результатов. Это когда человек недостаточно оценивает свои качества и способности. Такой человек обычно страдает от недостаточной уверенности в себе и своих поступках. Заниженная самооценка может привести к пропуску возможностей и неудачам в жизни.

2. Нормальная. Иметь нормальную самооценку человеку – большая удача. Люди целиком осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства, недостатки пытаются исправить. Индивид себя уважает, любит и ценит. Нормально оценивающая себя личность живет легко, спокойно, гармонично, у нее достаточно друзей, есть все возможности для успешной личной жизни. Мала вероятность появления психических и невротических заболеваний. Чувством вины человек себя не грызёт, осознаёт свои ошибки и устраняет их.

3. Завышенная. Это когда человек переоценивает свои качества и способности. Такой человек обычно не признает своих ошибок и не готов к критике. Завышенная самооценка может привести к неудачам и неудачам в жизни. Близких друзей у таких людей не очень много, а иногда и совсем нет, они остаются в одиночестве.

Говоря о тревожности и ее особенностях, следует отметить, что тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или с чувством опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает ощущение, что скоро произойдет что-то плохое или неприятное [3].

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – так называемая полезная тревожность

Впервые выделил и акцентировал состояние тревоги, беспокойства З. Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределённости, чувство беспомощности.

Причины, которые могут вызвать тревогу и повлиять на изменение её уровня, многообразны и могут лежать во всех сферах жизнедеятельности человека, как в личной жизни, так и в работе.

В социальной сфере тревожность оказывает влияние на эффективность в коммуникации, на социально-психологические показатели эффективности

деятельности руководителей, на взаимоотношения с другими людьми, возможно появление конфликтов.

В психологической сфере тревожность проявляется в изменении уровня уверенности, в снижение самооценки, решительности. Также личностная тревожность оказывает большое влияние на мотивацию индивида.

Повышенная тревожность тесно связана с закономерностями между эмоциональной и мотивационной сферами личности. Внутриличностный конфликт приводит к неудовлетворению потребностей, что создает напряженность и состояние тревожности [5].

После того как постоянный страх и тревога закрепляется в психике человека, это новая часть личности способна плохо влиять на дальнейшие мотивы поведения – на его социализацию, коммуникацию с другими людьми, побуждение к успеху, целенаправленность, жизненную активность и поступки.

Помимо отрицательного влияния на здоровье, поведение и продуктивность деятельности, высокий уровень тревожности неблагоприятно сказывается и на качестве социального функционирования индивида. Тревожность ведет к отсутствию у человека самоуверенности, к уверенности в своих возможностях, связана с отрицательным социальным статусом, формулирует конфликтные отношения. Решение проблемы тревожности относится к числу важнейших и актуальных задач психологии. Изучение, а также своевременная диагностика и коррекция уровня тревожности у подростков поможет избежать ряда трудностей.

В подростковом возрасте особую важность играет уровень самооценки и тревожности. Подростковый возраст – это период не только физических изменений, но и психологических. В это время происходит формирование личности и развитие социальной идентичности. Одними из важнейших факторов, влияющих на адаптацию и социализацию подростка, являются самооценка и тревожность [1]. Подростковый возраст охватывает период с 11 до 18 лет и сопровождается значительными гормональными изменениями. В этот период подростки отдаляются от родителей, стремятся к независимости, экспериментируют с различными ролями и образами в обществе, а также ищут принятие со стороны сверстников.

Самооценка – это оценка подростком себя и своих способностей. В подростковом возрасте самооценка формирует уверенность личности, влияет на его социальные отношения и определяет мотивацию подростка.

Тревожность – это естественная реакция человека на стресс. Однако в подростковом возрасте она может принимать более серьезные формы: социальная тревожность (подростки могут бояться оценок со стороны сверстников), учебная тревожность (требования учебной программы может вызывать у подростка стресс и страх неудачи, часто это влияет на успеваемость в школе), экзистенциальные тревоги (страх своего будущего, боязнь взросления из-за неопределенности).

Между самооценкой и тревожностью существует тесная связь. Подростки с низкой самооценкой чаще испытывают тревожное состояние, они могут

сомневаться в себе и бояться неудач, в то время как подростки, имеющие высокий уровень самооценки, менее подвержены тревожности, они уверены в себе и своих силах, им легче справляться с давлением [5].

В связи с вышесказанным можно сформулировать следующие рекомендации для психолога и педагогов по снижению уровня тревожности и повышению самооценки подростков:

1. Создавайте позитивную атмосферу в учебном коллективе. Позитивная атмосфера помогает каждому подростку чувствовать себя ценным звеном учебного процесса.

2. Поощряйте усилия и достижения подростка. Признавайте не только высокие достижения, но и усилия, которые прилагаются к учебе. Это способствуют формированию здоровой самооценки.

3. Предоставляйте возможность для самовыражения. Используйте различные творческие задания, которые позволяют ученикам проявить себя в различных областях.

4. Обучайте навыкам управления стрессом. Включайте в уроки техники релаксации, чтобы помочь подросткам справляться с тревогой.

5. Проводите индивидуальные беседы. Обсуждайте с подростками их переживания и страхи наедине, это поможет открыться им и почувствовать поддержку.

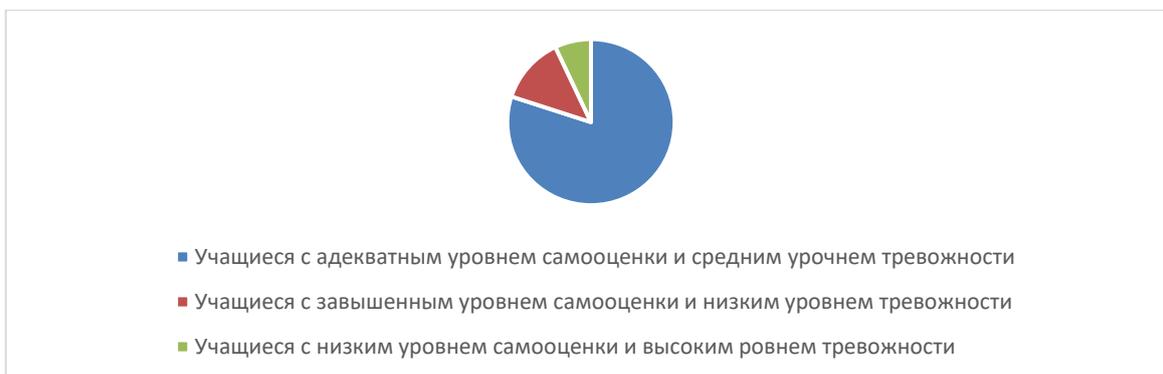
Для установления взаимосвязи самооценки и уровня тревожности учащихся подросткового возраста было проведено эмпирическое исследование.

В исследовании приняли участие 40 учащихся 9-го класса, исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 9 имени В. И. Щербацевича».

Для исследования использовались следующие методики: методика «Уровень школьной тревожности» (Филлипса) и методика «Лесенка» (В. Г. Щур).

По итогам исследования были получены следующие результаты:

80 % учащихся подросткового возраста имеют адекватный уровень самооценки и средний уровень тревожности. Эти учащиеся демонстрируют здоровый баланс между восприятием себя и уровнем тревоги, что способствует их успешной адаптации в учебном коллективе. 13 % учащихся подросткового возраста характеризуются завышенной самооценкой и низким уровнем тревожности. Эти учащиеся уверены в своих силах и возможностях, благодаря этому они не испытывают значительного стресса во время учебного процесса. 7 % процентов учащихся подросткового возраста имеют низкую самооценку и высокий уровень тревожности, эта группа сталкивается с серьезными трудностями во время учебного процесса и с трудом адаптируются в обществе. Данная категория учащихся нуждается в особом внимании и поддержке со стороны педагогов, психологов, а также сверстников.



*Рисунок – Процентное соотношение учащихся с различными уровнями самооценки и тревожности*

Результаты исследования показывают, что большинство подростков имеют адекватный уровень самооценки и уровень тревожности, что является положительным знаком для их психоэмоционального состояния.

Исследование показало значимость работы с самооценкой и тревожностью у учащихся подросткового возраста. Педагогам и психологам следует уделять особое внимание не только высоким, но и низким уровням самооценки, создавая поддерживающую среду для всех участников образовательного процесса.

#### **Список использованных источников**

1. Джеймс, У. Личность. Психология самосознания / У. Джеймс. – М. : Педагогика, 1991. – 368 с.
2. Захарова, А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – М. : «Прогресс», 2008. – 100 с.
3. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Учебное пособие / А. М. Прихожан. – МПСИ, НПО «МОДЭК», 2000. – 179 с.
4. Реан, А. А. Психология подростка / А. А. Реан. – М. : Прайм-Еврознак, 2018. – 203 с.
5. Федоренко, П. А. Жизнь без комплексов, страхов и тревожности. Как обрести уверенность в себе и поднять самооценку / П. А. Федоренко. И. Качай. – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 317 с.