

**Исследование взаимосвязи уровня тревожности и самооценки студентов
высших учебных заведений**

Научный руководитель – Тимофеев Алексей Владимирович

Гавриш Вита Викторовна

Студент (специалист)

Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, Россия

E-mail: vita.gavrish.97@mail.ru

На сегодняшний день в психологической науке проблема тревожности стоит достаточно остро. Тревожность является весьма серьезным внешним стимулом, который вызывает негативное влияние на самооценку и психическое состояние человека [3]. Высокий уровень тревожности отражается на эмоциональном состоянии человека, на развитии его личности, на выборе программы и паттернов поведения. Тревожность, возникающая из-за угрозы безопасности, выражается в усилении концентрации восприятия на негативных социально-психологических стресс-факторах и служит помехой в создании адекватной приспособляемости личности к изменяющимся условиям [4]. Все это ведет к чувству неполноценности личности, замкнутости, к проблемам межличностного контакта. Как правило, личности с повышенной и высокой тревожностью воспринимают окружающий мир как опасность и некую угрозу в гораздо большей степени, чем те, у кого отмечается ее слабая выраженность [1]. Таким образом, личности с высоким уровнем тревожности более подвержены влиянию стрессовых ситуаций, склонны к частым и интенсивным переживаниям тревоги, нежели представители низкого уровня. Все это в достаточной мере снижает качественный уровень жизни [2].

Опираясь на анализ научной литературы, следует сделать вывод, что высокий уровень тревожности отражается на успеваемости студентов, что также ведет к формированию собственной неадекватно низкой самооценки [5]. Студент с низким уровнем самооценки зачастую ставит перед собой задачи с невысоким уровнем ответственности, из-за страха своей некомпетентности. Высокотревожные студенты обычно отличаются неуверенностью в себе и обладают неустойчивой самооценкой, соответственно, нуждаются в своевременной психологической помощи, которая строится на основе исследований данной проблемы [2,6].

Цель исследования: выявление взаимосвязи тревожности и самооценки. В качестве исследуемых выступили студенты Волгоградского государственного медицинского университета, а также Волгоградского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы. Выборку исследования составили студенты высших учебных заведений в количестве 62 человек (34 девушки и 28 юношей). В качестве диагностического инструментария применялся комплекс психодиагностических методик: шкала личностной и ситуативной тревожности Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина, Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С. В. Ковалёва. Полученные результаты подверглись корреляционному анализу при помощи пакета программ SPSS.

В ходе исследования по методике Ч. Д. Спилбергера - Ю. Л. Ханина было выявлено, что высокий уровень тревожности, начиная от 45 баллов, наблюдался у 18% исследуемых, что в среднем по группе составило 48 баллов. Высокий уровень тревожности обращает внимание на тот факт, что 73% исследуемых от количества высокотревожных студентов имеет низкий уровень самооценки, начиная от 46 баллов, по методике С. В. Ковалёва, что составило в среднем по группе 57 баллов. Тревожность, по словам студентов, выражалась в чувстве страха перед новыми и незнакомыми ситуациями. Низкий уровень самооценки характеризовался преувеличением своих недостатков, неуверенностью при ответах на практических и семинарских занятиях, при полной их подготовке.

Была установлена умеренная корреляционная связь ($r = 0.563$, при уровне достоверности $p \leq 0,05$) между высоким уровнем тревожности и низкой самооценкой студентов. Это означает, что между высоким уровнем тревожности и низкой самооценкой, действительно, существует взаимосвязь.

Данные исследования позволяют сделать вывод о том, что существует взаимное влияние в соотношении высокой тревожности и низкой самооценки. Одной из основных составляющих тревоги является беспокойство. Поскольку тревога связана с неопределенностью, тревожным индивидам свойственно проявление беспокойства и формирования тревожных ожиданий. Все это может выражаться в страхе, недовольстве собой, в сниженной мотивации обучения, в негативизме, что отражается в заниженной самооценке человека. Такая самооценка может разрушительно влиять на личность человека, на уровень жизни и психоэмоциональное состояние. Появляется необходимость в психологической помощи и психологической коррекции данного уровня самооценки. Поэтому очень важно своевременно обнаружить данную проблему и не допустить развитие тревожности.

Источники и литература

- 1) Аракелов Н., Шишкова Н. Тревожность: методы ее диагностики и коррекции // Вестник Московского университета. 1998. Серия 14, Психология. №1. С. 18.
- 2) Болучевская В.В., Чеченкова Н.А. Проявление тревожности в подростковом возрасте // Форум. 2018. Серия, Гуманитарные и экономические науки. № 2 (14). С. 145 – 148.
- 3) Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Смысл. 2005.
- 4) Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер. 2007.
- 5) Сафин В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм её сохранения // Вопросы психологии. 1975. №3. С. 62 – 72.
- 6) Сидоров К.Р. Самооценка в психологии // Мир психологии. 2006. №2. С. 224 – 234.