

Саратов 2025

Актуальность исследования. Исследование связи самооценки и уровня тревожности у подростков является актуальным в связи с широким распространением тревожных состояний среди современных подростков. Одной из причин повышенной тревожности у подростков является их самооценка.

Подростки, испытывающие тревожные состояния, часто подвержены сомнениям в собственных способностях и неуверенности в себе. Их постоянный страх перед неизвестностью мешает им проявлять инициативу и стремиться к новым начинаниям.

Подростки, страдающие от высокой тревожности, теряют уверенность в себе и своих силах. Они постоянно опасаются негативной оценки со стороны окружающих и переживают, что могут совершить ошибку. Это чувство тревоги может стать постоянным и превратиться в тревожность как черту личности.

Подростковый возраст является критическим периодом формирования личности, когда происходит активное становление самооценки и эмоциональной сферы. В это время подростки особенно подвержены влиянию внешних и внутренних факторов, что может приводить к колебаниям уровня тревожности. Подростки начинают глубже осознавать свою личность, сопоставлять себя с окружающими, выявлять свои сильные и слабые стороны. Однако зачастую они склонны к самокритике. Стремление соответствовать идеалу, желание быть принятым сверстниками и обладать привлекательной внешностью вызывают у подростков чувство беспокойства

Самооценка, как важный компонент самосознания, во многом определяет способность личности адаптироваться к социальным условиям и справляться с трудностями.

Цель исследования: найти связь самооценки и уровня личностной тревожности у подростков.

Задачи исследования:

1. Провести анализ теоретических источников по проблеме исследования.
2. Изучить особенности самооценки в подростковом возрасте.
3. Изучить причины и проявления тревожности в подростковом возрасте.
4. Провести эмпирическое исследование с целью выявления связи самооценки и уровней личностной тревожности у подростков.
5. Разработать рекомендации по оптимизации показателей самооценки и личностной тревожности в подростковом возрасте.

Объект исследования: особенности личности подростков.

Предмет исследования: связь самооценки и уровней личностной тревожности у подростков.

Гипотеза исследования: существует корреляционная связь самооценки с уровнем личностной тревожности у подростков.

Выборка исследования: в исследовании приняли участие 83 подростка, среди которых 39 девочек и 44 мальчика. Возрастной диапазон исследуемых от 15 до 17 лет.

Методы исследования:

— Методы теоретического анализа современных публикаций с соответствующей проблематикой (систематизация, анализ, обобщение), методы методического исследования (подбор необходимых психодиагностических методик, оценка их соответствия проводимому эмпирическому исследованию).

— Методы эмпирического исследования.

— Методы статистического анализа эмпирических данных: корреляционный анализ по Пирсону с последующим психологическим осмыслением полученных результатов. Компьютерная обработка производилась с помощью пакетов Microsoft Excel и SPSS Statistics 2022.

Практическая значимость исследования заключается в разработке рекомендаций по оптимизации самооценки и снижения тревожности у подростков, что может быть полезно психологам, педагогам и родителям. Выявленные связи в ходе исследования могут быть использованы при разработке тренингов, программ психологической поддержки и консультирования подростков.

Содержание работы

В ТЕОРЕТИЧЕСКУЮ ЧАСТЬ работы входит первая глава: «Теоретические аспекты изучения связи самооценки и уровня личностной тревожности в подростковом возрасте» и вторая глава, раздел 2.3 «Рекомендации по оптимизации показателей самооценки и личностной тревожности в подростковом возрасте»

В первой главе в разделе **«Теоретические аспекты изучения связи самооценки и уровня личностной тревожности в подростковом возрасте»** рассматривается теоретический вопрос об основных понятиях темы главы.

Самооценка является ключевым элементом психосоциальной конструкции, который определяет, как человек воспринимает свою важность и место в обществе. Умение менять самооценку и способность трансформировать ценности в ответ на изменения в жизни, являются важным показателем психологического благополучия.

Самооценка — это то, как человек воспринимает себя, свои ценности, убеждения и то, как он видит своё место в обществе. Это результат сложного взаимодействия внутренних психологических процессов и внешних социальных факторов. Поэтому самооценка играет важную роль в развитии личности и адаптации к жизни.

Подростковый возраст характеризуется периодом активного самопознания, когда самооценка становится одним из ключевых факторов личностного развития. От ее уровня зависит поведение подростка, его успехи в учебе, общение со сверстниками и взрослыми, а также формирование жизненных целей.

Самооценка играет важную роль в жизни подростка, так она оказывает влияние в первую очередь на эмоциональное состояние. Адекватная самооценка помогает подростку чувствовать себя уверенно, снижает тревожность и предотвращает депрессивные состояния. Заниженная же самооценка может привести к замкнутости, агрессии или чрезмерной зависимости от чужого мнения.

Во второй главе - раздел 2.3 **«Рекомендации по оптимизации показателей самооценки и личностной тревожности в подростковом возрасте»** даны рекомендации по минимизации негативного влияния тревожности на самооценку. Подростковый возраст представляет собой критический этап в развитии личности, характеризующийся интенсивным формированием самооценки. В этот период происходит переосмысление собственной идентичности, что делает подростка особенно уязвимым к внешним оценкам и социальным сравнениям. Неустойчивость самооценки часто приводит к повышенной тревожности, что негативно влияет на академическую успеваемость, социальную адаптацию и эмоциональное благополучие. Для достижения высоких результатов и достижения оптимальных показателей самооценки и уровня тревожности необходимо регулярное применение практик и техник, а также оказание поддержки и помощи со стороны взрослых и учителей.

В ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ содержится вторая глава **«Эмпирическое исследование связи самооценки и уровня личностной тревожности в подростковом возрасте»**. В ней описана процедура исследования и анализ результатов.

Нами было проведено исследование с целью выявления связи самооценки и уровня личностной тревожности подростковом возрасте. В нем приняло участие 83 подростка, среди которых 39 девочек и 44 мальчика. Возрастной диапазон исследуемых от 15 до 17 лет.

Задачи эмпирического исследования:

1. Подбор и обоснование психодиагностического комплекса для изучения самооценки и тревожности подростков.
2. Изучение уровня самооценки и тревожности подростков.
3. Анализ и интерпретация данных, с последующей статистической обработкой данных и применения корреляционного анализа r -Пирсона, с целью установления связи самооценки и тревожности.

4. Разработка рекомендаций по оптимизации показателей самооценки и личностной тревожности в подростковом возрасте.

Этапы проведения эмпирического исследования:

1. На первом этапе осуществляется разработка исследовательского плана, включающего в себя тщательную подготовку диагностических инструментов и их последующее применение для сбора первичных данных.

2. Второй этап включает в себя обработку полученных данных, что подразумевает их систематизацию. На этом этапе формируется первичный отчет, содержащий результаты диагностики, а также проводится статистический анализ данных, позволяющий выявить показатели самооценки подростков и уровень тревожности, а также определить наличие связи между двумя переменными.

3. Третий этап представляет собой интерпретацию полученных результатов. На этом этапе осуществляется формирование выводов и разработка рекомендаций по оптимизации показателей самооценки и личностной тревожности в подростковом возрасте.

В работе были применены следующие методики:

1. Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой».
2. Методика определения уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейна (Адаптация А.М. Прихожан).
3. Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан).

Изучение самооценки подростков проводилось с помощью тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» и методика определения уровня самооценки и притязаний Дембо- Рубинштейна (Адаптация А.М. Прихожан). Уровень личностной тревожности изучался при помощи шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан).

После проведения тестирования:

1. Был определён уровень самооценки и притязания подростков.
2. Был установлен уровень личностной тревожности.

3. Для выявления методик на нормальность распределения был использован критерий Шапиро-Уилка.

4. Был проведён корреляционный анализ с использованием критерия Пирсона между полученными результатами теста «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» и шкалой личностной тревожности (А.М. Прихожан), а также между методикой определения уровня самооценки и притязаний Дембо-Рубинштейна (Адаптация А.М. Прихожан) и шкалой личностной тревожности (А.М. Прихожан) что позволило выявить связь между самооценкой и уровнем тревожности у подростков.

Заключение

Самооценка и тревожность в подростковом возрасте является актуальной темой для современных исследований и в первую очередь это связано с расширением факторов, которые могут оказать негативное влияние на формирование личности подрастающего поколения.

Проведённое исследование позволило изучить особенности самооценки подростков определив, что в данных возрастной период подростки склонны к проявлению нестабильного уровня самооценки, которое может колебаться от завышенной до заниженной самооценки, которая ориентируется на внешние оценки и ситуации. Данный результат подтверждает, что самооценка подростков характеризуется неустойчивостью. Говоря о притязании, подростки склонны ставить перед собой недостижимые цели, переоценивая свои способности. Однако отмечается, что большинство подростков обладают средним уровнем самооценки и притязания.

По результатам исследования тревожности в подростковом возрасте, отмечается, что наибольшая тревожность связана с ситуациями межличностного общения, это указывает что подростки стремятся устанавливать более крепкие связи, но склонны испытывать тревогу или страх непринятия, или отвержения.

Проведённое исследование позволяет подтвердить ранее выдвинутую гипотезу, которая была основана на том, что самооценка имеет связь с уровнем тревожности и как следствие оказывает значительное влияние на ее уровень проявления.

В рамках нашего исследование на основе полученных результатов были разработаны рекомендации по оптимизации самооценки и снижению тревожности среди подростков, данные рекомендации будут полезны педагогам-психологам школы, которые смогут применять в процессе психологической помощи предложенные нами упражнения. Также учителя смогут опираться на результаты исследования выстраивать более грамотную работу по профилактики тревожности подростков и их самооценки.

Таким образом проведённое нами исследование позволило не только подтвердить гипотезу о наличии связи самооценки и тревожности в подростковом возрасте, но, а также позволило определить особенности тревожности, а в частности ситуации, которые могут стать причинами данного эмоционального состояния. Также в ходе исследования нами были сформулированы рекомендации, позволяющие выстроить более эффективную профилактическую и коррекционную деятельность специалистов по работе с самооценкой и тревожностью среди подростков.

Полученные результаты могут служить основой для дальнейших исследований в области психологии и разработке коррекционных программ, направленных на всесторонне развития личности подростков.