

## Связь самооценки и тревожности у студентов

Научный руководитель – Ермакова Елена Сергеевна

*Зацепурина Вероника Александровна*

*Студент (бакалавр)*

Петербургский государственный университет путей сообщения, Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: v.zatsepurina@yandex.ru*

В современной психологии изучение самооценки, поиск причин возникновения и путей преодоления тревожности молодежи является одной из важных задач.

Диагностика тревожности, как свойства личности, особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение человека. Проблема связи самооценки с другими свойствами личности недостаточно изучена в психологии, поэтому исследование связи самооценки и уровня тревожности у студентов является актуальным.

Тревожность – это неопределенное предчувствие, она неконкретна, «беспредметна», может быть следствием пережитого стресса или же врожденной личностной особенностью; особые свойства тревоги – чувства неуверенности и беспомощности перед лицом грозящей угрозы, как реальной, так и кажущейся индивиду. В самом общем виде тревожность может пониматься как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. Повышенная тревожность может сказываться на успешности учебной деятельности и налаживании контактов с окружающими [3].

Обобщенно самооценка - представление человека о самом себе, своих личностных качествах, действиях, поступках, достоинствах и недостатках.

Самооценка в юности обеспечивает различные стратегии в осуществлении тех или иных деятельностей и в решении разного рода задач, влияет на построение взаимоотношений с другими людьми, способствует осуществлению самоопределения, самовыражения и самореализации, определяет построение жизненных стратегий, при необходимости выполняя функцию психологической защиты и функцию сохранения внутренней стабильности и согласованности «Я» [2].

Целью нашего эмпирического исследования являлось изучение связи самооценки и тревожности у студентов технического вуза различных направлений подготовки.

Использовались следующие методики: методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера-Ханина), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, методы математико-статистической обработки данных с применением корреляционного анализа, двухвыборочного t-теста для средних.

Мы предположили, что различия в характеристиках самооценки связаны с различиями в особенностях тревожности студентов различных направлений подготовки технического вуза.

Исследование проводилось в 2015-2016 годах на базе Петербургского государственного университета путей сообщения. Выборка представлена студентами 2 курса двух направлений подготовки: экономического и психологического в количестве 60 человек. Исследование проводилось в середине первого семестра, чтобы исключить возможность стрессового влияния зачетно-экзаменационной сессии.

После анализа эмпирических данных исследования были обнаружены следующие общие особенности всей изученной выборки студентов технического вуза.

У студентов всей выборки преобладает умеренная личностная тревожность и высокая ситуативная тревожность, низкая тревожность встречается редко. Такие результаты позволяют предположить неблагоприятные условия для сохранения психического и физического здоровья студентов, высокую вероятность эмоциональных срывов и невротических расстройств.

Самооценка студентов в основном умеренная или низкая, самооценка ниже средней и неадекватно высокая практически не встречается. Такие результаты в целом подтверждают известные исследования[1].

Были обнаружены значимые различия между показателями студентов различных направлений подготовки. У студентов-экономистов более высокая самооценка, чем у студентов-психологов. Присутствует прямая корреляционная связь между ситуативной и личностной тревожностью у студентов-психологов, что можно объяснить тем, что у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в аналогичных условиях проявляется в равной, а то и большей степени. К тому же вероятно, что будущие психологи более рефлексивны и критичны к себе. В целом, связи между тревожностью (как ситуативной, так и личностной) и самооценкой студентов не выявлено.

Гипотеза нашего исследования не подтвердилась. Однако высокие показатели тревожности у всей выборки студентов позволяют предложить рекомендации по проведению диагностики тревожности и психологического сопровождения студентов не только первого года обучения, как это традиционно осуществляется. Нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенная утомляемость и быстрая истощаемость, сопровождающие повышенную тревожность, негативно влияют на здоровье студентов, мешая полноценному образовательному процессу. Психологическая помощь студентам должна включать не только поддержание благоприятного психологического климата образовательного пространства, но и специально организованные тренинги саморегуляции, личностного роста, коммуникативных навыков.

### Источники и литература

- 1) Ермакова Е.С. Личностные особенности студентов вуза как основа формирования профессионально важных качеств специалистов // Вестник ЛГУ имени А.С. Пушкина. Научный журнал. Серия «Психология».- 2016. № 4 (Часть I). – С.131-141.
- 2) Молчанова О. С. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования. – М.: Флинта. Наука, 2010 – 8-9 с, 31-33 с., 142-143 с.
- 3) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: НПО «МОДЕК», 2000 – 154-155 с