

**Особенности динамики тревожности и самооценки подростков, обучающихся в условиях дистанционного обучения**

**Научный руководитель – Устинова Наталия Валериевна**

*Репенко Мария Сергеевна*

*Студент (магистр)*

Донецкий национальный университет, Филологический факультет, Кафедра психологии,  
Донецк, Украина

*E-mail: mari\_r8@mail.ru*

Одними из наиболее актуальных проблем в современной психологии, занимающими особое место в современном образовательном процессе, являются вопросы, касающиеся изучения тревожности и самооценки у школьников. Многие исследователи отмечают, что высокий уровень тревожности может быть обусловлен трудностями в школе, большими учебными нагрузками, сложностью изучаемого материала. Взаимовлияющий характер носит связь между успеваемостью школьников и их представлениями о своих способностях. С приобретением устойчивой формы, состояние тревожности приводит к снижению самооценки, и, следовательно, к снижению учебной продуктивности, конфликтам с учителями и родителями.

Высокая степень риска сочетания повышенной тревожности и сниженной самооценки характерна для школьников подросткового возраста из-за особенностей данного возраста, личностной нестабильности, связанной с бурным ростом самосознания. Так, к росту неадекватности самооценки, к излишней самоуверенности или, наоборот, к росту тревожности и пессимизма, может приводить характерное для периода перехода в подростничество «вытягивание» временной перспективы в сторону отдаленного будущего.

В современных условиях поток информации постоянно возрастает и знания стремительно обновляются. Переход на дистанционное обучение, представляющее собой новый формат получения знаний и их оценивания, является резкой сменой информационной среды и способен привести к повышению напряжения, трансформациям в социальных коммуникациях, росту тревожности, повлиять на самооценку и самосознание.

Следовательно, чрезвычайно актуальным является исследование тревожности и самооценки подростков в период дистанционного обучения.

В процессе исследования нами была выдвинута гипотеза, что существуют различия в особенностях проявления тревожности и самооценки у подростков в условиях дистанционного обучения в сравнении с очным обучением.

Опираясь на периодизацию Д.Б.Эльконина, нами было проведено эмпирическое исследование уровня тревожности и самооценки у младших и старших подростков. Общий объем выборки составил 47 человек: 26 мальчиков и 21 девочка в возрасте 13 - 17 лет, из них младших подростков - 32 человека, старших - 15 человек.

Исследование тревожности и самооценки проводилось на протяжении 2019-2021 годов. Данные за 2019 и 2021 года были получены в период очного обучения, за 2020 год - в период дистанционного обучения.

Для проведения исследования нами были использованы: Шкала личностной тревожности для учащихся А.М.Прихожан; Тест школьной тревожности Б.Н.Филлипса; Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалева; Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан. С целью выявления статистической значимости полученных различий использовался t-критерий Стьюдента.

В результате диагностики по шкале личностной тревожности для учащихся А.М.Прихожан было выявлено, что за весь исследуемый период среднегрупповые значения по всем видам тревожности соответствуют нормальному уровню тревожности, необходимому для адаптации и продуктивной деятельности [1]. В период дистанционного обучения наблюдается рост среднегруппового значения уровня тревожности по всем видам тревожности: школьная (с 9,28 до 11,98 баллов); самооценочная (с 10,06 до 12,02 баллов); межличностная (с 9,7 до 10,7 баллов); магическая (с 6,11 до 8,32 баллов); общая (с 35,15 до 43,02 баллов). Это свидетельствует о том, что во время дистанционного обучения у большинства подростков повысился общий уровень развития тревожных состояний, что может быть связано с переходом на новую форму обучения, непривычную для учащихся, с изменившимися условиями взаимодействия с другими людьми, вследствие чего возможны изменения в оценке самого себя.

В результате диагностики по тесту школьной тревожности Б.Н.Филлипса было выявлено, что за весь исследуемый период все среднегрупповые значения соответствуют нормальному уровню тревожности [3]. В период дистанционного обучения наблюдается повышение среднегруппового значения уровня тревожности по факторам «низкая физиологическая сопротивляемость стрессу» (с 17% до 24%) и «страх самовыражения» (с 29% до 35%). Нестабильная и неизвестная ситуация с дистанционным обучением могла послужить триггером к возникновению противоречий в самовосприятии подростков. По остальным факторам тревожности наблюдается снижение среднегрупповых значений, что может быть связано с переходом к дистанционной форме обучения, исключая нахождение подростков в школьных условиях.

В результате диагностики по тесту-опроснику «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалева было выявлено, что за весь исследуемый период среднегрупповое значение соответствует среднему уровню самооценки. В период дистанционного обучения наблюдается повышение среднегруппового значения уровня самооценки (на 2,5 балла).

В результате диагностики по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан было выявлено, что за весь исследуемый период наибольшему количеству учащихся (64% в 2019 году; 70% в 2020 году; 60% в 2021 году) свойственен адекватный уровень самооценки. В период дистанционного обучения наблюдается снижение всех среднегрупповых показателей самооценки, за исключением шкалы «ум» [2].

Статистически значимые результаты анализа данных по методикам за 2019-2021 года представлены в таблице 1.

Проведенный анализ показал, что существуют различия в особенностях проявления тревожности и самооценки у подростков в условиях дистанционного обучения в сравнении с очным обучением, что полностью подтверждает гипотезу исследования. Результаты данного исследования могут применяться психологами и учителями для учета особенностей тревожности у подростков в различных условиях обучения и для улучшения организации дистанционного обучения.

### Источники и литература

- 1) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
- 2) Репенко М.С., Устинова Н.В. Особенности тревожности и самооценки подростков, обучающихся в условиях дистанционного обучения // Материалы VI Международной научной конференции «Донецкие чтения 2021: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности». 26–28 октября 2021 г. Т.10. Донецк, 2021. С.266-269.

- 3) Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учебное пособие: В 2 книгах. Книга 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. 2-е изд., перераб. и доп. М. : ВЛАДОС, 1999. 384 с.

### Иллюстрации

Таблица 1

Статистически значимые результаты исследования за 2019-2021 года

Виды тревожности	Сравнение 2019 и 2020 годов	Сравнение 2020 и 2021 годов	Сравнение 2019 и 2021 годов
Школьная	2,8**	2,5*	
Самооценочная	2,2*		
Магическая	2*	2,7**	
Общая	2,5*		
Фрустрация потребности в достижении успеха		2,7**	
Страх самовыражения		2,1*	3,8**

Примечание: \* – результат значим на 5% уровне;

\*\* – результат значим на 1% уровне.

Рис. 1. Таблица 1