

Заключение. У каждого психотипа есть свои специфические характеристики, но даже если личность направляет свою энергию в общество, то это не значит, что она не подвержена фобиям, связанным с взаимодействием. Человеку свойственно бояться, но страх, который ощущает человек при общении с другими людьми, заставляет его избегать общества, становясь изолированным, или же просто загонять себя в рамки эталона и следовать им всю жизнь, при этом никогда не получая удовольствия от взаимодействия и общения, а лишь отягощая свою жизнь и эмоционально выгорая.

Список цитируемых источников

1. Кейн, С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера / С. Кейн // Психология. Популярная психология. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 384 с.

УДК 159.922.6

А. О. Завадская

Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», Брест

САМООЦЕНКА КАК ПРЕДПОСЫЛКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

Введение. Актуальность проблемы обусловлена тем, что самооценка, несмотря на глубокое изучение в психологии, еще содержит в себе огромное пространство для творческой деятельности. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих людей и в своем собственном мнении. Изучение структуры самооценки, динамики ее развития представляет большой интерес как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности в онтогенезе. В свою очередь, самооценка позволяет чувствовать человеку себя уверенно в различных жизненных ситуациях и не переживать по незначительному поводу. Следовательно, самооценка человека обуславливает степень тревожности, испытываемой личностью. Жизненный темп растет, а вместе с ним — внутреннее напряжение и тревога. Они вызывают сомнения в себе, появляются психические расстройства, фобии и т. п. Поэтому в современном информационном обществе важно формировать адекватную самооценку как необходимое условие защиты человеческой психики.

Цель исследования — изучить взаимосвязь самооценки и уровня тревожности взрослой личности.

Основная часть. В психологических исследованиях, как отечественных, так и зарубежных, проблема самооценки не обделена вниманием. Наиболее полную разработку ее теоретические аспекты нашли в советской психологии в трудах Б. Г. Ананьева, Р. Азимовой, Л. И. Божович, И. С. Кона, М. И. Лисиной, А. И. Липкиной, В. В. Столина, Е. В. Шороховой. В результате их исследований возникло представление, что самооценка своим влиянием пронизывает все аспекты человеческого существования.

В зарубежной психологии проблема самооценки является предметом социально-психологического анализа, а также педагогической психологии [4].

Самооценка — ценность и значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент «Я-концепции», самосознания, и как процесс самооценивания. Основу самооценки составляет система личностных смыслов индивида, принятая им система ценностей. Самооценка развитого индивида образует сложную систему, определяющую характер самоотношения индивида и включающую общую самооценку, которая отражает уровень самоуважения, целостное принятие себя, и парциальные, частные самооценки, характеризующие отношение к отдельным сторонам своей личности, поступкам, успешности отдельных видов деятельности [1].

Самооценка характеризуется по следующим параметрам: 1) уровню (величине) — высокая, средняя и низкая; 2) реалистичности — адекватная и неадекватная (завышенная и заниженная); 3) особенностям строения — конфликтная и бесконфликтная; 4) временной отнесенности — прогностическая, актуальная, ретроспективная; 5) устойчивости и др.

Что касается проблемы тревожности, то ни одна психологическая проблема не претерпела таких спадов и подъемов в своем изучении, как проблема тревожности. Если в 1927 году по данной проблеме приводилось всего 3 статьи, то в 1960-м — уже 222, а в 1995-м — более 600. В психологии период активных исследований тревожности приходился на 1970-е — начало 1990-х годов [5].

Несмотря на большое количество исследований, мы сталкиваемся с большим разбросом мнений в определении тревожности. Неопределенность термина «тревожность» в психологии является следствием его использования в различных значениях. Это и временное психическое состояние, возникшее под воздействием стрессовых факторов, и фрустрация социальных потребностей, и свойство личности, и мотивационный конфликт [5].

Очень важен вопрос этиологии тревожности. В настоящее время выделяются два типа источников устойчивой тревожности: это и длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги, и внутренние — психологические и психофизиологические причины [4].

Тревожность является показателем неблагополучия личностного развития, оказывающая на него отрицательное влияние. Такое же влияние имеет и нечувствительность к реальному неблагополучию, «защищенность», возникающая под действием защитных механизмов, прежде всего вытеснения, и проявляющаяся в отсутствии тревоги даже в потенциально угрожающих ситуациях. Тревожность может явиться предвестником невроза, а также его симптомом и механизмом развития [3; 4].

Проблема тревожности касается возрастной, педагогической, медицинской, клинической, социальной психологии.

Изучение самооценки, как и поиск путей возникновения и преодоления тревожности, является одной из важнейших задач практической и научной психологии и психиатрии.

Одним из направлений исследования самооценки являются личностные свойства, в частности, личностная тревожность.

Была составлена и реализована диагностическая программа по исследованию тревожности и самооценки взрослых.

В программу вошли следующие методики: 1) методика исследования тревожности Ч. Д. Спилбергера; 2) методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан [2].

Проведенное исследование позволило нам установить, что 15% взрослых имеют низкий уровень самооценки, высокий уровень притязаний, а также высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности. Эта группа наиболее уязвима во взаимодействиях с окружающими людьми и подвержена воздействию различных стрессогенных факторов. Им присущи неуверенность в себе, излишний конформизм, как правило, они не способны на гибкость в общении, замкнуты и неактивны. Имеют низкий уровень самооценки, низкий либо умеренный уровень ситуативной тревожности и умеренный уровень личностной тревожности 10% испытуемых. Имеют довольно высокие показатели уровня самооценки, низкий или умеренный уровень ситуативной тревожности и умеренный уровень личностной тревожности 20% взрослых. Этой группе присущи гибкость в общении, стремление к лидерству, активность в общественно полезной деятельности. Они чувствуют себя комфортно и уверенно в различных ситуациях и не подвержены стрессу. Имеют высокий либо умеренный уровень ситуативной тревожности и высокий уровень личностной тревожности при высоком уровне самооценки и притязаний 20% испытуемых. Оставшиеся 35% взрослых имеют средние показатели уровня самооценки при низком либо умеренном уровне ситуативной тревожности и умеренном либо высоком уровне личностной тревожности.

Заключение. В результате воздействия неблагоприятных факторов, ведущих к повышению тревожности, у взрослых развивается неуверенность в себе, самоуничижительная установка на свои силы и возможности. Люди с повышенным уровнем эмоциональной тревожности склонны воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у них формируется неадекватная заниженная самооценка. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная эмоциональная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, где объективные характеристики к этому не предрасполагают. Очевидно, что люди, имеющие такую самооценку, находятся в постоянно психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости, неуверенности и безынициативности.

Список цитируемых источников

1. Мещерякова, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. — 672 с.
2. Прихожан, А. М. Психология тревожности : дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. — СПб. : Питер, 2007. — 192 с.
3. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психолог. наука и профилактика. — 1998. — № 2. — С. 11—17.
4. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. — М. : Астрель : АСТ : Транзиткнига, 2006. — 479 с.
5. Сидоров, К. Р. Самооценка как психологический феномен / К. Р. Сидоров // Cogito : сб. науч. ст. по педагогике и психологии. — Ижевск, 2001. — Вып. 4. — С. 69—81.