

И.А.Чайковская

ИЗУЧЕНИЕ САООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА)

Рассмотрена проблема взаимосвязи тревожности и самооотношения в зрелом возрасте. Раскрыта проблема научной терминологии явления отношения к самому себе. В психологических исследованиях самооотношение изучено в подростковом и юношеском периодах становления личности. Предлагается раскрыть взаимосвязь тревожности и самооотношения на примере зрелого возраста. Хотя данный этап период онтогенеза сам по себе и характеризуется стабильностью, когда социальная адаптация становится неактуальной, однако фактором психологической неустойчивости выступает состояние современного общества. Представлены результаты экспериментального изучения взаимосвязи тревожности и самооотношения. После проведения диагностики, в которой приняли участие испытуемые зрелого возраста (35—40 лет), сформированы две группы испытуемых: с низким и с высоким уровнем тревожности соответственно. Далее была проведена диагностика В.В.Сталина и С.Р.Пантелеева, на основе которой выявлены особенности самооотношения испытуемых. На основании практического анализа выявлены различия в характере самооотношения респондентов с различным уровнем тревожности. Вместе с этим изучена взаимосвязь тревожности и самооотношения.

Ключевые слова: самооотношение, тревожность, зрелый возраст, социальная адаптация, взаимосвязь тревожности и самооотношения

Тревожность, как индивидуальная психологическая особенность, является предметом исследования многих научных работ. Это связано с тем, что такая черта личности негативно влияет на многие психические процессы и является фактором снижения эффективности социализации. Эмоциональная специфика и предметное содержание какого-либо действия личности напрямую связаны с индивидуальными психологическими особенностями.

Одним из таких процессов и является самооотношение. В психологических исследованиях существует несколько подходов к определению феномена отношения человека к самому себе. В научных работах данное явление ученые обозначают следующим образом: обобщенная самооценка, самоуважение, самооотношение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе, чувство собственного достоинства.

В последнее время в психологической науке вопрос самооотношения становится актуальным. Научные труды, в которых предметом исследования является самооотношение, можно условно разделить на практические и теоретические. Так, с точки зрения практической психологии О.М.Анисимова и Т.К.Терра исследовали самооотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости [1]. Т.Н.Кочеткова изучила смысловые ориентации лиц с разным самооотношением [2]. В свою очередь Е.Н.Ундуск рассматривала негативное отношение к себе как одно из психологических условий социальной дезадаптации подростков [3]. Ученые И.М.Улюкин, И.Н.Остроумов, В.Н.Болехан описали особенность смысловых установок и самооотношения у студентов первого курса педагогического университета [4].

Также нами ранее были описаны особенности самооотношения студентов с разным уровнем жизнестойкости и рассмотрена интегративная песочная терапия в социально-психологическом тренинге как фактор развития жизнестойкости личности [5, 6].

С теоретической точки зрения самооотношение было изучено А.В.Гайфулиным, Н.С.Глуханюк, Е.В.Селезневой, А.Г.Черкашиной [7-10].

Также, содержание приведенных понятий раскрывается такими психологическими категориями: «установка» [11], «личностный смысл» [12], «отношение» [13], «социальная установка» [14], «чувство» [15].

И.Н.Сарджвеладзе [14] под термином «самоотношение» определяет такое установочное поведение, которое реализуется личностью через познание, эмоциональное состояние, совершаемые действия. В свою очередь, В.В.Столин считает, что такой психологический феномен, прежде всего, «характеризуется эмоциональной спецификой и предметным содержанием действия» [16].

Для проведения данного исследования был выбран зрелый возраст, который характеризуется тенденцией к достижению наивысшего развития духовных, интеллектуальных и физических способностей личности. Современное общество отличается своей неустойчивостью, а также изменчивостью. Важным, по нашему мнению, в данном периоде является способность к приспособлению к тем переменам, которые происходят в данном возрасте, а именно к уровню социального статуса и самоощущения — удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью. Данная проблема, если она выходит на неблагоприятный план, то проявляется в психосоматических заболеваниях, нарушениях в поведении. При этом важным становится вопрос о адаптации личности данного возрастного периода к новым социальным условиям.

Проблема взаимосвязи самооотношения и тревожности остро встает именно в этот период онтогенеза, в связи с этим мы предлагаем рассмотреть особенности самооотношения у лиц с различным уровнем тревожности.

Гипотезой данного исследования послужил следующий тезис: существуют различия в характеристиках самоотношения у лиц с различным показателем тревожности, а именно у лиц с высоким уровнем тревожности преобладают характеристики негативного самоотношения, тогда как у лиц с низкими и средними показателями тревожности статистически чаще встречаются характеристики позитивного самоотношения.

В рамках исследования было проведено изучение особенностей самоотношения лиц с различным уровнем тревожности. Для того чтобы установить, как различный уровень тревожности влияет на самоотношение у лиц среднего возраста, нами была проведена диагностика личностной тревожности испытуемых (с этой целью была использована методика Спилбергера-Ханина). По итогам этой диагностики нами было сформировано две группы испытуемых:

- группа лиц с низкой и средней тревожностью (в эту группу вошли те испытуемые, уровень личностной тревожности которых ниже 45 баллов);
- группа лиц с высокой тревожностью (в эту группу вошли те испытуемые, уровень тревожности которых превышает 46 баллов).

Затем нами была проведена диагностика испытуемых с помощью методики В.В.Столина и С.Р.Пантелеева с целью изучения особенностей самоотношения испытуемых, принявших участие в исследовании. Для того чтобы выявить статистическую значимость полученных различий самоотношения с различным уровнем тревожности, данные были подвергнуты математико-статистической обработке.

Для эмпирического исследования особенностей самоотношения лиц с различным уровнем тревожности были использованы следующие методики:

- шкала самооценки тревожности Спилбергера-Ханина;
- методика исследования самоотношения В.В.Столина и С.Р.Пантелеева.

Наглядно сравнение уровней личностной тревожности у лиц среднего возраста (по методике Спилбергера-Ханина) представлено на рис. 1.

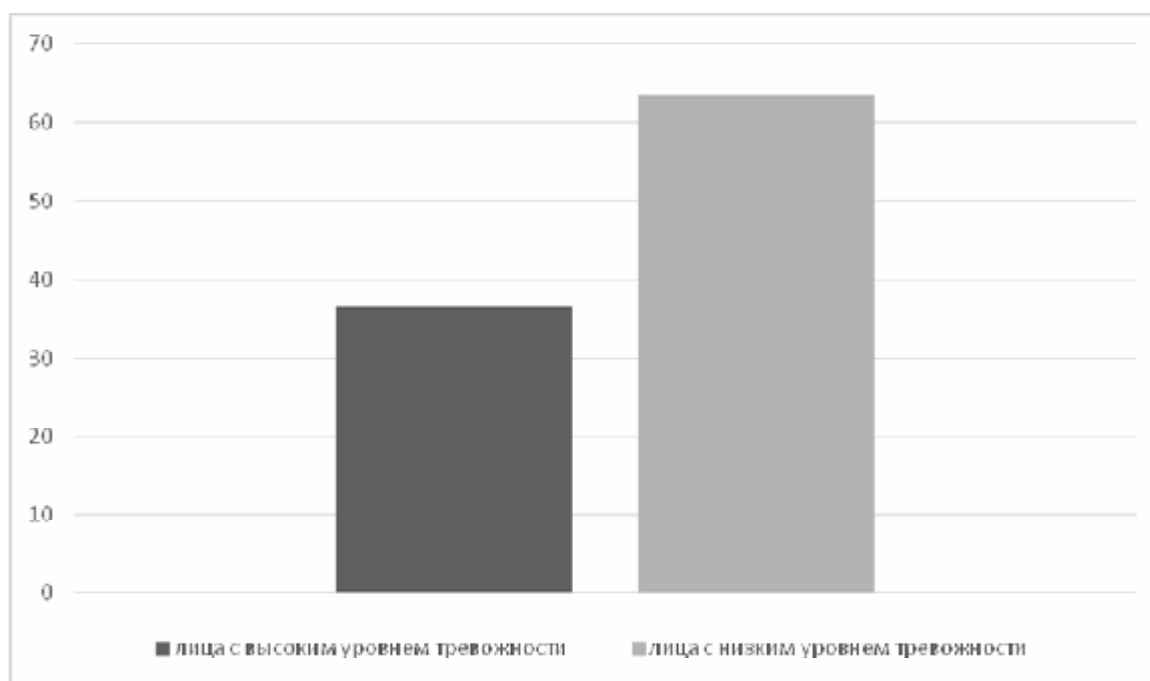


Рис. 1. Процентное соотношение результатов показателей личностной тревожности у лиц среднего возраста (по методике Спилбергера-Ханина)

Дальнейшие исследования были проведены в двух группах: лиц с высокой тревожностью и с низким / средним уровнем тревожности соответственно.

Как видно из рис. 1, лица с высоким уровнем тревожности составляют 36,5 %, с низким / средним — 63,5%.

Высокотревожные люди испытывают негативное эмоциональное состояние в ожидании неопределенной опасности, неблагоприятного развития событий или неудачи в социальном взаимодействии, что проявляется в низкой самооценке, ожидании негативного отношения к себе окружающих, отсутствии уверенности в своих силах.

С точки зрения возможности адаптации в новых условиях (смена профессии, смена партнера, смена места жительства), данные испытуемые будут очень тяжело воспринимать любые изменения в привычном образе жизни.

Испытуемые с низким уровнем тревожности, наоборот, легко могут адаптироваться в изменяющейся социальной ситуации.

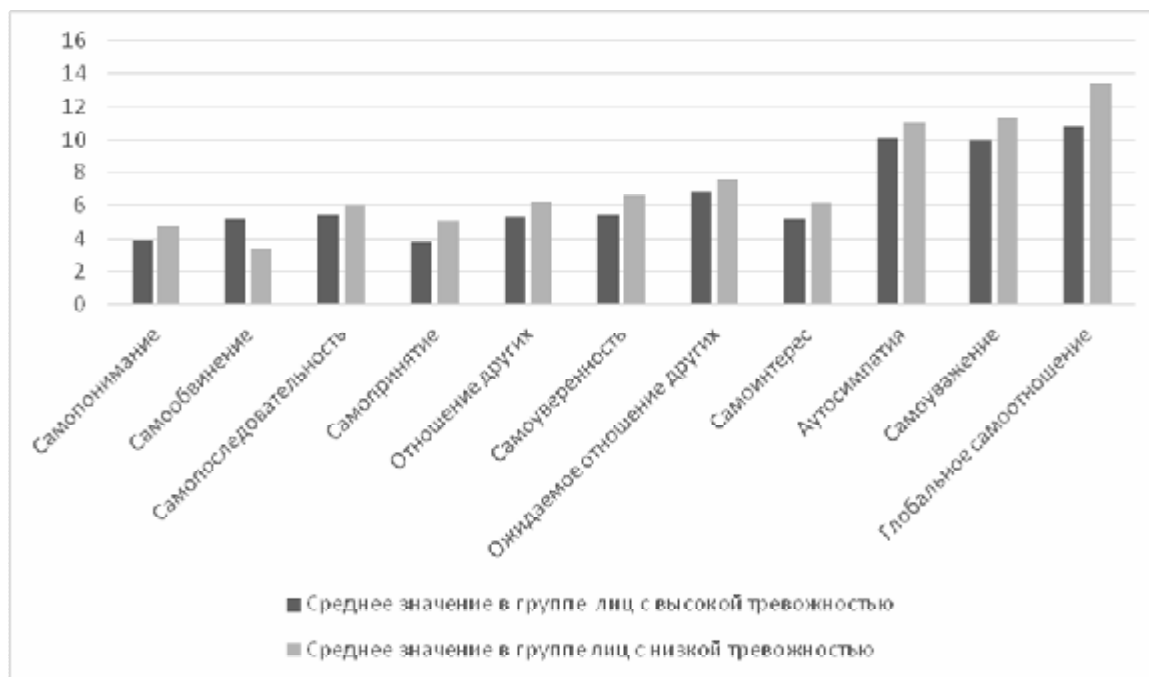


Рис. 2. Сравнение средних баллов по параметрам изучения самоотношения у лиц среднего возраста в зависимости от уровня тревожности (по методике В.В.Столина и С.Р.Пантелеева)

Сравнивая результаты, которые были получены в ходе исследования, можно сделать вывод, что существуют различия между самоотношением лиц с повышенным уровнем тревожности и с низким / средним уровнем тревожности. Были выявлены компоненты, которые имеют существенные отличия, такие, как самопринятие, самоинтерес, самоуважение, самообвинение, глобальное самоотношение. Для установления статистической достоверности выявленных различий был произведен расчет критерия Манна-Уитни.

В результате расчета критерия Манна-Уитни удалось установить, что между уровнем самоотношения лиц с высокой и низкой тревожностью существуют достоверные различия по следующим параметрам:

- глобальное самоотношение (при $p \leq 0,01$);
- самоуверенность (при $p \leq 0,05$);
- самопринятие (при $p \leq 0,05$);
- самообвинение (при $p \leq 0,05$).

Итак, в результате изучения особенностей самоотношения у лиц среднего возраста в зависимости от уровня тревожности удалось установить следующее. Лица с низким уровнем тревожности достоверно (при $p \leq 0,01$) демонстрируют более высокий уровень глобального самоотношения по сравнению с лицами с высокой тревожностью. Лица с низким уровнем тревожности достоверно (при $p \leq 0,05$) демонстрируют более высокий уровень самоуверенности, самопринятия и низкий уровень самообвинения по сравнению с лицами с высокой тревожностью.

Проведение эмпирического исследования особенностей самоотношения лиц с различным уровнем тревожности с последующим математико-статистическим анализом полученных эмпирических данных позволило сделать вывод, что гипотеза исследования нашла подтверждение: у лиц с различными показателями имеются значимые различия в самоотношении. Эти различия особенно выражены по трем компонентам самоотношения: самопринятию, самоуважению и самообвинению. Лица с низким уровнем тревожности достоверно (при $p \leq 0,01$) демонстрируют более высокий уровень глобального самоотношения по сравнению с лицами с высокой тревожностью. Лица с низким уровнем тревожности достоверно (при $p \leq 0,05$) демонстрируют более высокий уровень самоуверенности, самопринятия и низкий уровень самообвинения по сравнению с лицами с высокой тревожностью. Для лиц с высокой тревожностью характерны низкие показатели по самопринятию и самоотношению и высокие показатели по самообвинению. В соответствии с этим был предложен ряд рекомендаций по снижению уровня тревожности в ситуациях, требующих укрепленного показателя, при выполнении которых можно оптимизировать уровень тревожности и повысить самоотношение до позитивного. Рекомендована также программа социально-психологического тренинга по оптимизации самоотношения.

Так, на основании практического анализа были выявлены различия в характере самоотношения респондентов с различным уровнем тревожности. Вместе с этим нами была изучена взаимосвязь тревожности и

самоотношения. В данной работе также изучено влияние тревожности на другие психологические процессы испытуемых зрелого возраста.

Проблема взаимосвязи самоотношения и тревожности ранее интересовала психологов в основном в период становления личности, в период формирования мировоззрения. Данный период онтогенеза отвечает именно за формирование социальной адаптации.

В свою очередь период зрелости (акмэ) считается периодом стабильности, когда социальная адаптация как проблематика неактуальна. Сегодня, в период социальной нестабильности и изменчивости устоев, именно в зрелом возрасте многим приходится продолжать принимать решения (часто под влиянием не очень благоприятных обстоятельств) о смене профессии, смене жительства и т.д. В связи с этим проблема взаимосвязи тревожности и самоотношения как фактора социальной адаптации становится чрезвычайно актуальной именно в зрелом возрасте.

1. Анисимова О.М., Терра Т.К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в разные периоды взрослости // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2014. № 3. С. 128-137.
2. Кочеткова Т.Н. Смысложизненные ориентации лиц с разным самоотношением // Вестник ТГПУ. 2010. № 2. С. 118-123.
3. Ундуск Е.Н. Негативное самоотношение как одно из психологических условий социальной дезадаптации подростков // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. 2012. № 153-1. С. 229-236.
4. Улюкин И.М., Остроумов И.Н., Болехан В.Н. Смысложизненные установки и самоотношение у студентов первого курса педагогического университета // Вестник психотерапии. 2013. № 47 (52). С. 122-133.
5. Чайковская И.А. Интегративная песочная терапия в СПТ как фактор развития жизнестойкости личности // Обучение и воспитание: методики и практика. Новосибирск: Сибпринт, 2013. С. 222-227.
6. Чайковская И.А. Особенности самоотношения студентов с разным уровнем жизнестойкости // Психология и педагогика: теоретический взгляд: сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа: РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. С. 189-192.
7. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы в определении понятия самооценки // Вестник ТГПУ. 2009. № 1. С. 73-76.
8. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: учеб. пособие. 2-е изд, перераб. и доп. М.: Издательство: Московского психолого-социального института, 2005. 216 с.
9. Селезнева Е.В. Самоотношение как акмеологический феномен // Мир психологии. 2008. № 4. С. 238-249.
10. Черкашина А.Г. Методика исследования самоотношения к образу Физического Я // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. 2008. № 2. С. 71-89.
11. Узнадзе Д.Н. Общая психология. М.: Смысл, 2004. 413 с.
12. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 1999. 487 с.
13. Мясисhev В.Н. Психология отношений. М.: Издательство «Институт практической психологии», 1995. С. 3-11.
14. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Издательство «Мецниереба», 1989. С. 45.
15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Изд-во «Питер», 2000. 712 с.
16. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского университета, 1983. С. 29.

References

1. Anisimova O.M., Terra T.K. Samootnoshenie i udovletvorennost' zhizn'yu u muzhchin v raznye periody vzroslosti [Self-attitude and satisfaction with life in men in different periods of adulthood]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta, Seriya 12: Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika, 2014, no. 3, pp. 128-137.
2. Kochetkova T.N. Smyslozhiznennye orientatsii lits s raznym samootnosheniem [The meaning of life orientations of persons with different self-attitude]. Vestnik TGPU, 2010, no. 2, pp. 118-123.
3. Undusk E.N. Negativnoe samootnoshenie kak odno iz psikhologicheskikh usloviy sotsial'noy dezadaptatsii podrostkov [Negative self-attitude as one of psychological conditions of social disadaptation of teenagers]. Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I.Gertsena, 2012, no. 153-1, pp. 229-236.
4. Ulyukin I.M., Ostroumov I.N., Bolekhan V.N. Smyslozhiznennye ustanovki i samootnoshenie u studentov pervogo kursa pedagogicheskogo universiteta [Meaning-of-life attitudes and self-attitude in the first-year students of pedagogical university]. Vestnik psikhoterapii, 2013, no. 47 (52), pp. 122-133.
5. Chaykovskaya I.A. Integrativnaya pesochnaya terapiya v SPT kak faktor razvitiya zhiznestoy-kosti lichnosti [Integrative sand therapy in SPT as a factor of development of a person's vitality]. Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika. Novosibirsk: Sibprint, 2013, pp. 222-227.
6. Chaykovskaya I.A. Osobennosti samootnosheniya studentov s raznym urovnem zhiznestoyko-sti [Features of self-concept in students with different level of vitality]. Proc. of "Psikhologiya i pedagogika: teoreticheskiy vzglyad". Ufa, 2015, pp. 189-192.
7. Gayfulin A.V. Razlichnye teoreticheskie podkhody v opredelenii ponyatiya samoootsenki [Various theoretical approaches to the definition of self-esteem]. Vestnik TGPU, 2009, no. 1, pp. 73-76.
8. Glukhanyuk N.S. Praktikum po psikhodiagnostike: ucheb. Posobie [Practical work on psychodiagnostics: Textbook.]. 2-e izd, pererab. i dop. Moscow, 2005. 216 p.
9. Selezneva E.V. Samootnoshenie kak akmeologicheskii fenomen [Self-concept as an acmeological phenomenon]. Mir psikhologii, 2008, no. 4, pp. 238-249.
10. Cherkashina A.G. Metodika issledovaniya samootnosheniya k Obrazu Fizicheskogo Ya [The standardization of methods to study the self-image of the physical self]. Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii, Seriya: Psikhologiya, 2008, no. 2, pp. 71-89.
11. Uznadze D.N. Obshchaya psikhologiya [General psychology]. Moscow, 2004. 413 p.
12. Leont'ev D.A. Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoy real'nosti [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of the semantic reality]. Moscow, 1999. 487 p.
13. Myasishchev V.N. Psikhologiya otnosheniy [Psychology of relations]. Moscow, 1995, pp. 3-11.
14. Sardzhveladze N.I. Lichnost' i ee vzaimodeystvie s sotsial'noy sredoy [Personality and its interaction with the social environment]. Tbilisi, 1989, p. 45.
15. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psikhologii [Personality and its interaction with the social environment]. Saint Petersburg, 2000. 712 p.
16. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Self-consciousness of personality]. Moscow, 1983, p. 29.

Chaykovskaya I.A. Self-concept of adults with different level of anxiety. The aim of this study is to investigate the relationship between the anxiety and personal self-concept in adulthood. Although self-concept in psychological research is mainly dealt with in adolescence and in youth, this article focuses on the problem of self-concept in adults. Although this stage of ontogenesis is characterized by stability, when social adaptation becomes irrelevant, a lot of adults in modern society do not feel confident about the future. The article presents the findings of an experimental study of the relationship between anxiety and self-concept. Differences of self-concept during adulthood were studied in randomly selected Russian subjects (35—40 years old) with high and low levels of anxiety using the method of V.V.Stolin and S.R.Panteleev. Differences in nature of self-concept of respondents with different levels of anxiety are identified based on the findings of the research.

Keywords: self-concept, anxiety, maturity, social adaptation, the relationship between the anxiety and self-concept.

Сведения об авторе. И.А.Чайковская — кандидат психологических наук, доцент; кафедра общей психологии и психологии личности, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»; oren-resurs@mail.ru.

Статья публикуется впервые. Поступила в редакцию 25.12.2017.