

УДК 159.9.316.6

DOI: 10.26140/anip-2021-1002-0090



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ

© Автор(ы) 2021
SPIN: 2044-6309,
AuthorID: 369729

КАРЫМОВА Оксана Сергеевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры «Социальная психология»
КОЛОДИНА Ильвира Ильфатовна, студентка 4 курса по направлению
подготовки «Психология»

*Оренбургский государственный университет
(460018, Россия, Оренбург, пр. Победы 13, корп. 20, e-mail: ailvi@mail.ru)*

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин среднего возраста с разным уровнем самооценки. Освещены теоретические взгляды психологов на понятие самооценка, тревожность и стресс в рамках затронутой темы. А также по результатам эмпирического исследования сделаны выводы об особенностях проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки. В рамках исследования рассмотрены особенности проявления тревожности и стресса у людей среднего возраста, так как именно этот возрастной этап является одним из самых продолжительных и характеризуется зрелостью личности, её целостностью. А также именно к этому возрасту у людей наблюдается полностью сформировавшееся мировоззрение. В исследовании приняло участие 74 человек, из которых 38 женщин и 36 мужчин. В результате нами выявлено, при низком уровне самооценки наблюдается высокий уровень личностной тревожности и нервно-психического напряжения. Данная закономерность характерна как мужчинам, так и женщинам. Возможно, на фоне низкой самооценки у людей развивается чувство внутреннего дискомфорта, неуверенность в себе и в своих возможностях, что ведёт к появлению состояния тревоги и психического напряжения в различных жизненных ситуациях. При среднем и высоком уровнях самооценки личностная тревожность и нервно-психическое напряжение находятся на слабом или умеренном уровнях, то есть адекватный уровень самооценки может способствовать умению справляться с тревожностью и стрессом. Полученные результаты будут полезны психологам, специалистам, работающим в сфере консультирования.

Ключевые слова: самооценка, низкая самооценка, высокая самооценка, нервно-психическое напряжение, тревожность, стресс, личность, самосознание, психология.

FEATURES OF ANXIETY AND STRESS IN MEN AND WOMEN WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-ESTEEM

© The Author(s) 2021

KARYMOVA Oksana Sergeevna, candidate of psychological Sciences, associate Professor
of the Department «Social psychology»

KOLODINA Ilvira Ilfatovna, 4th year student in the field of Psychology
Orenburg State University

(460018, Russia, Orenburg, 13 Pobedy Ave., bldg. 20, e-mail: ailvi@mail.ru)

Abstract. This article is devoted to the problem of anxiety and stress in middle-aged men and women with different levels of self-esteem. Theoretical views of psychologists on the concept of self-esteem, anxiety and stress within the framework of the topic are highlighted. Also, based on the results of an empirical study, conclusions were made about the features of anxiety and stress in men and women with different levels of self-esteem. The study examines the features of anxiety and stress in middle-aged people, since this age stage is one of the longest and is characterized by the maturity of the individual, its integrity. And it is also at this age that people have a fully formed worldview. The study involved 74 people, of which 38 were women and 36 were men. As a result, we found that with a low level of self-esteem, there is a high level of personal anxiety and neuropsychic tension. This pattern is characteristic of both men and women. Perhaps due to low self-esteem people develop a sense of inner discomfort, lack of confidence in themselves and their capabilities, which leads to anxiety and mental stress in different situations. At medium and high levels of self-esteem, personal anxiety and neuropsychiatric stress are at low or moderate levels, meaning that an adequate level of self-esteem can contribute to the ability to cope with anxiety and stress. The results obtained will be useful for psychologists and specialists working in the field of counseling.

Keyword: self-esteem, low self-esteem, high self-esteem, neuro-mental stress, anxiety, stress, personality, self-awareness, psychology.

ВВЕДЕНИЕ

Самооценка – это ядро личности. Она, являясь регулятором поведения и действий, играет очень важную роль в жизни любого человека. Именно самооценка определяет то, будет ли индивид, находится в состоянии гармонии, как с собой, так и с окружающим миром. А также то, насколько удачно он сможет выстроить взаимоотношения с другими.

Самооценка своим влиянием пронизывает все сферы человеческой жизнедеятельности. Сюда можно включать и мировоззрение, и жизненную позицию индивида. Она оказывает воздействие на разнообразные процессы. Это и взаимодействие человека с социумом, и уровень требований к самому себе, и уровень претензий, и уровень амбиций, и развитие отношения индивида к своим неудачам или, наоборот, успеху и т.д. Поэтому самооценка не только отражается на результативности, эффективности и успехе деятельности человека в определённый момент, но и определяет весь дальнейший процесс

развития самой личности [1; 2].

Исследования по проблеме самооценки и её связи с тревожностью и стрессом имеют огромную практическую ценность. Знания многих аспектов содержания данной проблемы могут способствовать более эффективному проведению психотерапии, тренингов, личных консультаций и т.д.

В психологическом словаре термину «самооценка» даётся следующее определение. Самооценка – это ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные составляющие своей личности, деятельности, поведения. В психологии принято уделять самооценке центральное место, рассматривая его как важнейшее личностное образование и центральный компонент Я-концепции [3].

Термин «самооценка» большую распространенность получил у наших отечественных психологов. Например, у В.С. Мерлина самооценка понимается как сложная психическая структура, которая состоит из не менее

сложных компонентов: сознание индивидом своего собственного «Я», сознание своей идентичности, осознание своих свойств и качеств, и, наконец, особая система общественно-моральных оценок [4;5].

Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, в своих трудах указывают на то, что самооценка – это одна из сторон самосознания индивида. Иными словами, в процессе жизнедеятельности человека, формируется продукт самосознания – самооценка [6;7].

По И.С. Кону, самооценка – это «совокупность психических процессов, с помощью которых индивид осознаёт себя в качестве субъекта деятельности, а его представление о самом себе складывается в определенный «образ Я». Самооценка способствует тому, что человек начинает осознавать самого себя как особую, отличную от других людей и природы, реальность. Это приводит к тому, что он становится индивидуальным существом не только для социума, но прежде всего для самого себя [8].

По определению А.Г. Спиркина, самооценка является конституирующим признаком человека, развивающаяся вместе со становлением личности. Самое главное значение самооценки, по его точке зрения, «просто сознание нашего наличного бытия, сознание собственного существования, сознание самого себя, или своего Я» [9].

Таким образом, самооценка, являясь центральным образованием, влияет на многие психологические, поведенческие проявления в жизни любой личности. В том числе и на проявление тревожности.

В отечественной психологической науке тревожность изучали такие ученые как: В.М. Астапов, В.Р. Кисловская, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и многие др. Они считают, что тревожность – это не устойчивая черта характера. Но если же, начиная с раннего детского возраста, ребёнок испытывает тревожность очень часто, то она может закрепиться и стать чертой личности [9; 10].

Современная психология не даёт точного определения понятию тревожности.

Так, одни авторы убеждены, что под тревожностью стоит понимать «состояние переживания эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности». Другие понимают под данным термином «ощущение неосознанной угрозы, чувство грозящей опасности и тревожного ожидания», третьи – «неясное, тягостное состояние, сопровождающееся плохим предчувствием, напряжением и беспокойством» [1].

Если говорить об общих определениях тревожности, то одним из объединяющих характеристик является то, что данное понятие принято относить к отрицательным. То есть к состоянию, которое вызывает психологический дискомфорт и к тому же вселяет некое нервно-психическое напряжение [11].

Отличительной особенностью тревожности является то, что она, как правило, не связана с какой-либо определенной ситуацией и определенным объектом, и может проявиться почти всегда. Любой вид деятельности может быть сопровождён данным состоянием [12]. Но когда речь заходит о страхе, это значит, что человек боится чего-то конкретного. Например, страх публичных выступлений, страх собак, страх высоты, страх пауков, страх замкнутого пространства.

Как считает А. М. Прихожан, тревожность – это эмоциональный дискомфорт, который испытывает человек при ожидании неуспеха, угрозы или опасности. Он выделял два типа тревожности. Первый – как эмоциональное состояние, а второй – как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По мнению Е. Савиной, тревожность – это волнение, переживание беспокойства. Данное беспокойство характеризуется устойчивостью и, чаще всего, связано с ожиданием угрозы и негативных эмоций и действий от окружающих людей [13].

Таким образом, в психологии под термином «тревожность» понимают состояние индивида, при котором он имеет повышенную склонность к переживаниям, опасениям и беспокойству без оснований. Тревожность наделяют отрицательной эмоциональной окраской [14].

Выделяют два вида тревожности: ситуативную и личностную.

Ситуативная тревожность – это тревожность, возникающая на почве какой-либо конкретной ситуации, которая объективно вызывает чувство беспокойства из-за потенциальной угрозы.

Другой вид – личностная тревожность. Здесь речь идёт уже о личностной черте, то есть о склонности к беспокойству, к проявлению тревоги в самых разнообразных ситуациях в процессе жизнедеятельности. Данный вид тревожности проявляется состоянием, когда человек испытывает ничем необоснованный страх, чувствует близость опасности, предвидит угрозу. Человек находится в состоянии, когда любая ситуация готова восприниматься им как неясная, несущая риск. Для человека, склонного испытывать личностную тревожность, характерно подавленное настроение и недоверчивый, напряжённый вид. Такой человек часто испытывает затруднения во взаимодействии с социумом, так как воспринимает общество как враждебное и пугающее. Состояние личностной тревожности при длительном воздействии на индивида в процессе его развития способно повлечь за собой формирование низкой самооценки и мрачного пессимизма [15].

Тревожность тесно связана с понятием стресса. Термин «стресс» впервые в психологической науке был введён американским психофизиологом У. Кэнноном. Под этим термином понималась реакция, возникающая в организме человека в качестве ответа на воздействие стимула, несущего угрозу. По мнению У. Кэннона, организм может реагировать на появившуюся опасность двумя стратегиями. Соответственно, это борьба или же бегство. Обе эти стратегии сопровождаются потерей энергии и эмоциями отрицательной окраски [16].

Учёный Г. Селье занимался развитием теории У. Кэннона. Он ввёл новое понятие «общий адаптационный синдром», которое является по своей сути синонимом слову стресс. Данный термин обозначал универсальный ответ человеческого организма на стимул, набор специфических реакций в ответ на какие-либо неблагоприятные воздействия окружающей среды [17].

Если рассматривать стресс как целостное явление, можно сказать о том, что он выступает в качестве позитивной адаптивной реакции, именно благодаря которой, возможна мобилизация сил организма. Однако существуют такие стрессовые реакции, которые способны вызвать демобилизацию систем человеческого организма. Подобное отрицательное воздействие на организм вызывает дистресс [18-20]. Он имеет факторы, разрушительно действующие на организм. Любой стресс способен перетечь в дистресс при чрезмерном воздействии стрессоров, то есть факторов окружающей среды и условий жизни. Стрессоры истощают организм человека, ослабевая его функциональные возможности и нарушая деятельность психической саморегуляции [13].

Таким образом, проблема самооценки и её влияния на различные сферы человеческой жизни и компоненты психики достаточно актуальна в современном мире. Самооценка – это такой компонент психики, который во многом определяет, как человек воспринимает себя и ситуацию, в которой находится. А современные темпы жизни, требования, предъявляемые социумом, влияют на психику человека, приводя к повышенной тревожности и возникновению стресса. А постоянно повышенный уровень тревожности и нахождение в состоянии стресса часто отражаются психосоматическими заболеваниями.

МЕТОДОЛОГИЯ

В связи с этим, нами было проведено исследование на выявление особенностей проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем само-

оценки. В исследовании принимали участие 74 человека (36 мужчин, 38 женщин) среднего возраста.

В качестве методик исследования были использованы тест на определение самооценки личности Будасси, шкала личностной тревожности Спилбергера, методика «Оценка нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Были проанализированы полученные результаты по методикам. По данным результатам выявились некоторые особенности в проявлении тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки.

В подгруппе женщин низкий уровень самооценки имеют 32%, высокий – 26% и средний – 42%. Женщинам с низким уровнем самооценки характерны высокие значения показателей личностной тревожности. А показатели уровня нервно-психического напряжения находятся на низком и среднем уровнях. Респонденты данной подгруппы склонны воспринимать события или явления как опасные, угрожающие и, соответственно, реагировать на них состоянием тревожности и стресса.

В подгруппе женщин, чья самооценка в пределах нормы, выявлены средние показатели по личностной тревожности и уровня стресса. Это означает, что женщины из этой подгруппы в стрессовых ситуациях чаще всего спокойны и уравновешенны. Они показывают слабую склонность к переживаниям тревоги и напряжения без достаточных на то оснований. Также женщины из данной подгруппы не привыкли реагировать на стрессогенные или кажущиеся стрессогенными ситуации состоянием тревоги и не воспринимают саму ситуацию опасной или несущей вред. Женщины со средним уровнем самооценки не подвержены чересчур сильному влиянию разнообразных стрессоров, не реагируют бурными эмоциями. Обычно, женщины проявляют напряжение, нервность, обеспокоенность, но в умеренном количестве.

Женщины с высоким уровнем самооценки показали результаты ниже показателей женщин с низким и средним уровнем самооценки по шкале личностной тревожности ($p < 0,05$). Уровень проявления стресса в данной группе не превышает средний порог и находится на низком уровне. Это говорит о том, что женщины с данной подгруппы меньше всего склонны к различным проявлениям стресса. Они достаточно устойчивы к различным стрессогенным ситуациям и реже испытывают состояние тревоги. Можно сказать, что в целом, женщины с высоким уровнем самооценки часто имеют склонность к игнорированию стрессогенных ситуаций, то есть они по каким-либо причинам не замечают их.

В подгруппе мужчин 27% имеют низкую самооценку, среднюю – 43%, высокую – 30%.

В подгруппе мужчин с низким уровнем самооценки уровень личностной тревожности находится в норме, и лишь у некоторых респондентов ближе к превышению нормы. А уровень стресса на границе между нормой и превышением нормы. Полученный результат можно объяснить тем, что респонденты не склонны считать разнообразные ситуации и явления в своей жизни угрожающими и не отвечают реакцией тревоги. Возможно, мужчины в сам момент тестирования испытывали некий дискомфорт, были чем-то напряжены.

Подгруппа мужчин с адекватным и с высоким уровнем самооценки показали примерно схожие результаты. Так, показатели личностной тревожности и стресса находятся между средним и низким уровнями. То есть, респонденты не имеют тенденции к переживанию тревоги, напряжения и беспокойства без достаточных на то оснований. Они не склонны воспринимать многие события в своей жизни, как представляющие угрозу или потенциально опасные. Мужчины из данных двух подгрупп реже реагируют состоянием высокого напряжения, тревоги, озабоченностью или нервозностью. В целом, у них наблюдается устойчивость к разнообразным стрессоген-

ным ситуациям и средний порог чувствительности.

Наблюдается схожая тенденция и у группы мужчин и у группы женщин по уровню проявления стресса. При низкой самооценке уровень стресса наиболее высок, средняя самооценка соответствует среднему уровню стресса, лишь с незначительными отклонениями в большую или меньшую сторону. И при высокой самооценке наблюдается картина низкого уровня стресса.

С распределением показателей уровня личностной тревожности есть существенные различия.

Во-первых, средние значения личностной тревожности у женщин выше. Это значит, что женщины больше склонны к тревоге, чем мужчины. Они чаще находятся в напряженном настроении, в ожидании и готовности к каким-либо стрессовым ситуациям.

Во-вторых, женщины, в отличие от мужчин, даже при завышенной самооценке имеют средний уровень личностной тревожности.

Все подгруппы связаны между собой одной особенностью. Так, выявлено наличие статистически значимой взаимосвязи между переменными самооценки, стресса и личностной тревожности по коэффициенту корреляции Пирсона. По данной взаимосвязи: уровень стресса положительно коррелирует на статистически значимом уровне ($p < 0,01$) с личностной тревожностью. Из этого следует, что чем более высок уровень стресса у респондентов, тем они более тревожны. А уровень самооценки, наоборот, отрицательно коррелирует с личностной тревожностью. Чем более низок уровень самооценки, тем выше уровень личностной тревожности.

ВЫВОДЫ

Можно сделать вывод, женщины и мужчины с высоким и средним показателем уровня самооценки не склонны к переживаниям тревожности, напряжения и волнения без достаточных на то оснований. В то же время респонденты с низким уровнем самооценки чаще всего реагируют на многие события и явления в своей жизни проявлением беспричинного тревожного состояния, переживанием напряжения и беспокойства. Они эмоционально менее устойчивы и в стрессовых ситуациях утрачивают равновесие, спокойствие и самообладание.

Итак, мы выявили особенности проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки. Знания данной проблемы могут способствовать более эффективному и результативному проведению психотерапевтических работ, тренингов, личных консультаций и т.д. При современных реалиях возрастает спрос на психологическую помощь, связанную именно с проблемами самооценки, высокой тревожности и постоянного стресса.

Адекватная самооценка способствует умению справляться с напряжением, беспокойством. Иными словами, самооценка в пределах нормы способствует гармоничному и позитивному развитию человека во всех сферах жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амайрех, А.Б. Тревожность и её связь с самооценкой личности. // А.Б. Амайрех // Проблемы теории и практики современной психологии. – 2018. – С. 9-10.
2. Брюшников, И.Е. Самопознание и самооценка как условие успешного функционирования личности в социально-технологической среде. // И.Е. Брюшников // Альманах мировой науки. – 2019. – С. 9-10.
3. Доронина, Р.Д. Теоретические основы изучения самооценки в психологической литературе: этапы становления и факторы, влияющие на развитие самооценки. // Р.Д. Доронина // Студенческий вестник. – 2019. – №17 – 1 (67). – С. 42-46.
4. Карабанова, Е.А. Исследование самооценки личности. // Е.А. Карабанова // Проблемы и перспективы развития науки в России и мире. – 2016. – С.179-181.
5. Карымова, О.С. Особенности образа физического Я как структурной составляющей Я-концепции. // О.С. Карымова, И.И. Ахмедова // Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием), 29–30 мая 2019 г. – Оренбург.: ОГУ, 2019. – С. 157-159.
6. Хусаинова, Н.В. Я-концепция и её связь с тревожностью. // Н.В. Хусаинова, М.Ю. Кузмин // Проблемы теории и практики современной

психологии. – 2018. – С. 38-39

7. Шевцова, А.А. Самооценка подростков с разным уровнем личностной тревожности. / А.А. Шевцова // Проблема личности в общей, социальной и клинической психологии. – 2017. – С. 302-310.

8. Холодова, Н.В. Стресс: как уменьшить его влияние на качество жизни человека. / Н.В. Холодова // РМЖ. – 2018. – №3. – С.16

9. Шпакова, Е.М. Соотношение уровневых параметров самооценки и притязаний с личностной тревожностью. / Е.М. Шпакова // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика сборник статей по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 204-208.

10. Яцко, А.Г. Технология психокоррекции самооценки у лиц с различным уровнем тревожности. / А.Г. Яцко // Вестник современных исследований. – 2018. – № 5.1 (20). – С. 309-311.

11. Корепанова, Н. Л. Тревожность. Её причины и следствия. / Н.Л. Корепанова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 35–37.

12. Лушников, С.С. Влияние тревожности на формирование самооценки подростка. / С.С. Лушников // Аллея науки. – 2018. – Т.1–№10 (26). – С. 435-438.

13. Садков, С.А. Влияние стресса на физическое состояние человека и способы управления стрессом. / С.А. Садков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 479-483.

14. Шевченко, Л.Р. Влияние уровня тревожности на самооценку старших подростков // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2015. – №10. С. 51-55

15. Булычёва, Е.Н. Личностная тревожность, здоровье и соревновательная деятельность в спорте. / Е.Н. Булычёва // Строим инновационную экономику и научно-технический прогресс вместе. – 2018. – С. 9-15.

16. Ильина, А.С. Стресс и особенности управления стрессом в управленческой деятельности. / А.С. Ильина // Современные концепции науки будущего. Проблемы и перспективы инновационного развития современной экономики. – 2018. – С. 96-98.

17. Корнев, К.И. Значение когнитивных факторов в процессе преодоления стрессовых ситуаций. / К.И. Корнев // Наука и образование: тезис. докл. Всерос. конф. (Томск, 24-26 апр. 2016 г.). – Томск, 2016. – С. 48-54.

18. Кречетников, К.Г. Стресс и стресс-менеджмент в деятельности руководителя. / К.Г. Кречетников // Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. – 2016. – №40-2. С. 22-28.

19. Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен. / К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. – 2016. – № 2. – С 43-47.

20. Шибутани, Т. Я-концепция. / Т. Шибутани // Психология самосознания / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: БАХРАХ, 2000. – С. 85-88.

Статья поступила в редакцию 18.09.2020

Статья принята к публикации 27.05.2021