



Check for updates

Личность в процессах обучения
и воспитания

УДК 159.9.075: 159. 942. 5

<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-41-52>

Взаимосвязь самооценки и уровня тревожности у детей младшего школьного возраста

Е. С. Донскова^{✉1}

¹ Кыргызско-Российский Славянский университет им. Б. Н. Ельцина,
720000, Кыргызстан, г. Бишкек, ул. Киевская, д. 44

Сведения об авторе

Екатерина Сергеевна Донскова,
SPIN-код: 6938-5922,
e-mail: sunnysideofthirty@yandex.ru

Для цитирования:

Донскова, Е. С.
(2022) Взаимосвязь самооценки
и уровня тревожности у детей
младшего школьного возраста.
*Психология человека
в образовании*, т. 4, № 1, с. 41–52.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-41-52>

Получена 25 октября 2021;
прошла рецензирование
18 декабря 2021;
принята 12 января 2022.

Финансирование: Исследование
не имело финансовой поддержки.

Права: © Е. С. Донскова (2022).
Опубликовано Российским
государственным педагогическим
университетом им. А. И. Герцена.
Открытый доступ на условиях
лицензии [CCBY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Аннотация

С каждым годом увеличивается количество детей с высоким уровнем тревожности. Эта тенденция связана с началом школьной жизни ребенка, а также с частой сменой социально-политических условий, за которыми не успевают реформы школьного образования. Отсутствие четких ориентиров в образовании, мотивов к учебной деятельности и нарушение социализации приводит к росту страхов и тревожности, которым наиболее подвержены младшие школьники. Несмотря на достаточную исследованность проблемы тревожности, она носит острый характер в меняющихся реалиях современного мира и требует дальнейшего изучения.

Школьная тревожность может вызывать негативные физиологические реакции, оказывая влияние на здоровье детей, а также затрудняет обучение, отрицательно сказываясь на способности к восприятию новой информации и концентрации внимания. Важнейшей причиной высокого уровня тревожности мы предполагаем внутренний конфликт, связанный с самооценкой.

Целью исследования является изучение характера взаимосвязи уровня тревожности и самооценки у младших школьников. В качестве объекта исследования выбраны самооценка и уровень тревожности. Исследовательская работа проводилась на базе средней школы г. Бишкек среди учеников младших классов.

Для проведения исследования использовались методики, направленные на изучение тревожности: «Шкала явной тревожности СМАС» (адаптирована А. М. Прихожан, 2000) и самооценки: «Шкала оценки своей компетентности» (адаптирована Н. С. Чернышевой, 1997).

Эмпирическое исследование показало, что существует значимая корреляция между завышенной самооценкой и тревожностью у детей младшего школьного возраста, возможно, вследствие высокой конкуренции среди сверстников, и соревновательности, присущей системе школьного образования. Высокая тревожность провоцируется чрезмерными требованиями, независимо от возможностей и ресурсов ребенка. Желание соответствовать высоким стандартам вызывает у детей младшего школьного возраста постоянное напряжение в эмоциональной сфере. Исходя из полученных данных, можно прогнозировать, что, создав комфортную атмосферу в школе и снизив влияние стрессогенных факторов, мы сможем наблюдать постепенное снижение тревожности у детей. Мероприятия, направленные на повышение уверенности учеников в своих способностях, будут более результативными и менее эмоционально напряженными, чем оценивание детей и сравнение их между собой.

Ключевые слова: самооценка, школьная тревожность, социальная ситуация развития, эмоциональное благополучие, уровень притязаний

The relationship between self-esteem and the level of anxiety in children of primary school age

E. S. Donskova✉¹

¹ Kyrgyz-Russian Slavic Boris Yeltsin University, 44 Kiev Str., Bishkek 720000, Kyrgyzstan

Author

Ekaterina S. Donskova,
SPIN: 6938-5922,
e-mail: sunnysideofthirty@yandex.ru

For citation:

Donskova, E. S.
(2022) The relationship between self-esteem and the level of anxiety in children of primary school age. *Psychology in Education*, vol. 4, no. 1, pp. 41–52.
<https://www.doi.org/10.33910/2686-9527-2022-4-1-41-52>

Received 25 October 2021;
reviewed 18 December 2021;
accepted 12 January 2022.

Funding: The study did not receive any external funding.

Copyright: © E. S. Donskova (2022).
Published by Herzen State Pedagogical University of Russia.
Open access under [CC BY-NC License 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Abstract

The number of children with a high level of anxiety is increasing every year. Anxiety is a common result of the beginning of the child's school life and is aggravated by frequent social-political changes which are too slowly addressed by school education reforms. Increased fears and anxiety mostly affect primary school children and stem from the lack of clear guidelines in education and, the lack of motives for learning and violation of socialization. Despite sufficient research into anxiety, the problem remains acute in the changing reality of the modern world and requires further study.

School anxiety can cause negative physiological reactions, affecting the health of children. It also complicates learning, negatively affecting the ability to perceive new information and concentrate.

The study examines the nature of the relationship between the level of anxiety and self-esteem in younger school children. Self-esteem and level of anxiety were chosen as the object of research.

To study these phenomena, we used the Children's Form of Manifest Anxiety Scale CMAS (adapted by A. M. Prikhozhan, 2000) and the Scale for Assessing One's Competence (adapted by N. S. Chernysheva, 1997) respectively.

The empirical research presented in this paper has shown that there is a significant correlation between inflated self-esteem and anxiety in primary school children, which is possibly due to the high competition among peers and the competitiveness inherent in the school system. The desire to meet high standards creates constant emotional stress in primary school children. Based on the data obtained, it can be predicted that creating a comfortable atmosphere at school and reducing the influence of stress factors will result in a gradual decrease in anxiety in children. Confidence-building activities will be more effective and less emotionally stressful than assessing children and comparing them to each other.

Keywords: self-esteem, school anxiety, social developmental situation, emotional distress, level of aspirations

Введение

В современном обществе с каждым годом увеличивается количество детей, испытывающих постоянную тревожность и страхи. Если сравнить данные исследований, то начиная с 2003 года отмечается существенный рост показателей тревожности у детей: до 53% у мальчиков и 42% у девочек (Прихожан 2009). По данным глобального исследования «Уверенность в процессе обучения», российские школьники признаны самыми тревожными в мире: 79% учеников испытывают постоянное чувство тревоги (Confidence in Learning Poll 2019).

Проведенные исследования показали, что увеличение уровня тревожности связано с переходом от стабильного и прогнозируемого общества к неустойчивому. Быстрее всего происходящие изменения затрагивают младших школьников, вызывая у них нарушение социализации и эмоциональное напряжение.

В настоящее время, в период социально-политических трансформаций, смены ценностных ориентиров и неблагоприятной экономической ситуации, в современной системе образования определенно существуют проблемы релевантности и актуальности изменений, происходящих в институциональных структурах. Проблемы реформирования связаны с отсутствием четких ориентиров и концепций развития образования, которые соответствовали бы общественным интересам и требованиям современной социально-экономической системы. Вследствие слабой связи между преподаваемым теоретическим материалом и практикой, а также из-за устаревшей системы образования, которая больше не соответствует стремительно меняющимся условиям на рынке труда, у многих людей появляется чувство неуверенности в себе и в возможности применения полученных знаний (Гребнева, Тукова 2018; Курочка 2019; Осипова 2016).

В эпоху глобальной конкуренции и высокой неопределенности будущего повышаются требования к результатам образования, от дошкольного до высшего и послевузовского. В младшей школе это часто приводит к повышению уровня тревожности у учеников. Высокий уровень тревожности может вызывать негативные физиологические реакции: частое сердцебиение, дыхание, высокое артериальное давление, общую возбудимость, боли в животе, головокружения. У тревожных детей повышается беспокойство в ситуации учебной деятельности, нет опоры на собственное мнение и доверия к себе. Они испытывают затруднения в ситуациях, требующих самостоятельного выбора и креативного мышления. Тревожность отрицательно влияет на способности к восприятию новой информации и концентрации внимания. Высокая тревожность в детском возрасте может привести к нарушению формирования личности ребенка, затрудняет межличностное общение и адаптацию в социуме (Сушкова 2006).

Теоретический обзор современного состояния проблемы

Проблему тревожности рассматривали такие зарубежные авторы, как З. Фрейд (Фрейд 2000), А. Адлер (Адлер 1997), О. Ранк (Ранк 2001), Ч. Д. Спилбергер (Спилбергер 1983). Среди российских и отечественных авторов можно отметить Н. Д. Левитова (Левитов 1964), В. М. Астапова (Астапов 2008), Ф. Б. Березина (Березин 1988), Л. В. Бороздину (Бороздина 1993), К. Р. Сидорова (Сидоров 2006).

Исследование школьной тревожности проводилось А. К. Дусавицким (Дусавицкий 1982), А. В. Микляевой, П. В. Румянцевой (Микляева, Румянцева 2007), Б. И. Кочубеем, Е. В. Новиковой (Кочубей, Новикова 1988), А. М. Прихожан (Прихожан 2000; 2009) и др.

А. М. Прихожан создана специальная корректирующая программа, содержащая психологические мероприятия, которые уменьшают уровень тревожности. Также Л. М. Фридман исследовал проявления тревожности у детей и обнаружил ее истоки в межличностных отношениях (Фридман 2004).

В качестве важнейшего источника тревожности многими авторами выделяется внутренний конфликт, связанный с самооценкой.

Большой вклад в исследование самооценки внесен такими зарубежными исследователями, как Р. Бернс (Бернс 1986; 2003), У. Джеймс (Джеймс 2011), К. Роджерс (Роджерс 2001). В России изучению самооценки посвящены работы:

А. И. Липкиной, Л. А. Рыбака (Липкина, Рыбак 1968), И. И. Чесноковой (Чеснокова 1977), С. Л. Рубинштейна (Рубинштейн 2006), А. Н. Леонтьева (Леонтьев 1975); В. В. Столина (Столин 1983); И. С. Кона (Кон 1984), Л. В. Бороздиной (Бороздина, Молчанова 1990; Бороздина 1992) и др.

Самооценка — это оценка человеком самого себя, центральное личностное образование. Она регулирует поведение человека, то, как он оценивает свое место в мире, свои сильные и слабые стороны. Самооценка влияет на отношения с окружающими и на то, как человек оценивает возможности и результаты своей деятельности.

Если самооценка ребенка адекватна, он относится к себе критически, умеет брать задание себе по силам, правильно оценивает ожидаемые результаты собственного труда без соотнесения с завышенными требованиями других людей. Самооценка говорит об уровне развития самоуважения, положительном либо отрицательном отношении к себе, уровне притязаний (Реан 2008).

Самооценка — это субъективная оценка индивидом самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Она влияет на принимаемые человеком решения, выступает важной детерминантой всех видов деятельности и коммуникаций. Самооценка формируется практически с самого начала жизни ребенка, берет свое начало при отделении ребенка от его близких, изменяется в течение всего жизненного периода, становясь более дифференцированной и обобщенной.

Выдающийся российский психолог Л. С. Выготский считал возраст 7 лет сензитивным периодом для развития самооценки, так как именно в это время наилучшим образом формируются психологические и поведенческие свойства, необходимые для нового социального статуса ребенка (Выготский 1984). В этом возрасте также начинает формироваться психологическое новообразование — рефлексия, ребенок учится размышлять о себе самом, анализировать свои переживания, накапливает знания о себе и окружающих (Троицкая, Петрова 2017). В этот период жизнь младшего школьника кардинально меняется. Изменения затрагивают социальную ситуацию развития, на первый план выходит учебная деятельность, которая становится ведущей деятельностью этого возраста. С этого момента учебная деятельность будет являться основой для развития главных новообразований младшего школьного возраста, затрагивающих познавательную сферу ребенка: память, внимание, волю, мышление. Развивается механическая и логическая

память, внимание становится целенаправленным и произвольным, повышается самоконтроль и способность к планированию. Но наибольшие изменения происходят в области мышления. Развивается словесно-логическое, теоретическое мышление, формируются научные понятия, ребенок постепенно отходит в своих представлениях от эгоцентризма.

Это самое благоприятное время для формирования адекватной самооценки. Но это и наиболее сложное для школьника время, меняется система отношений ребенка с окружающим миром, ребенок берет на себя роль школьника, вступает в социально значимые отношения. Меняются привычные условия жизни, все это вызывает эмоциональное неблагополучие, тревожность и может в значительной степени поменять отношение ребенка к самому себе. Тревожность во многих случаях связана с неадекватностью самооценки: обесцениванием себя или необоснованной уверенностью в собственных способностях.

Статья посвящена исследованию взаимосвязи самооценки и уровня тревожности. В научных трудах эта проблема имеет широкое освещение, но нет единого мнения о том, как связаны между собой тревожность и самооценка. Так, согласно А. М. Прихожан, тревожность опосредуется самооценкой и становится тем самым защитной функцией, помогающей избежать опасности и сохранить привычное отношение к себе и привычную самооценку (Прихожан 2000). Другая точка зрения заключается в том, что тревожность вызывается не особенностями самооценки как таковой, а конфликтом, вызванным расхождением между самооценкой и уровнем притязаний (Бороздина 1992; Сидоров 2006).

Показано, что тревожные дети отличаются низкой самооценкой (Прихожан 2000), а заниженная самооценка часто сопровождается повышенной тревожностью. Низкая самооценка приводит к перманентному психическому напряжению, что, в свою очередь, вызывает эмоциональную нестабильность, возбудимость и ожидание неприятностей (Астапов 2008).

Если младший школьник ощущает собственную некомпетентность, его действия неэффективны в учебной деятельности и жизни школьного коллектива, то уровень его тревожности растет. Это следствие угрозы его самооценке, в тех случаях, когда внешнее оценивание снижает собственную самооценку ребенка (Фридман 2004). Ребенок постоянно сравнивает себя с другими, более успешными учениками, проявляет обидчивость, тревожится в случае кон-

трольных работ или тестов, неуверен в себе, занижает свои достоинства.

Однако эмоциональную нестабильность в виде тревожности можно наблюдать и при завышенной самооценке.

Высокий уровень школьной тревожности у учащихся связан с доминирующими мотивами учения — мотивом-оценкой и внешним мотивом, неадекватной (завышенной или заниженной) самооценкой учебной деятельности (Зиновьева 2005).

В этом случае тревожные дети оценивают свои успехи, принимая в расчет именно оценку окружающих, отношение учителя к собственной работе. Дети этого возраста не имеют еще внутренних критериев для самооценивания. Также они не учитывают внешние условия и вероятность достижения успеха. Победа ожидается даже в маловероятных ситуациях, при этом в случаях высокой вероятности успеха школьников терзают сомнения и внутренние предчувствия неблагоприятного исхода. В результате они значительно чаще оказываются в ситуациях неуспеха, чем нетревожные дети, что, в свою очередь, приводит к накоплению отрицательного опыта.

Ребенок с завышенной самооценкой старается быть самым лучшим учеником, выигрывать все состязания, затрачивая все свои ресурсы, но часто не имея возможностей для достижения желаемого результата (Степанов 1995). Причиной завышенной самооценки могут быть ошибки воспитания, чрезмерные требования, неадекватное преувеличение достижений ребенка.

В работе Р. М. Гимаевой и Т. А. Колесниковой выявлено, что при высокой самооценке для ребенка характерна и высокая тревожность. Дети с завышенной самооценкой боятся потерпеть неудачу, у них развиваются механизмы компенсации, направленные на приложение все больших усилий для достижения высокого результата (Гимаева, Колесникова 2015). Завышенные требования и завышенные ожидания взрослых, в свою очередь, провоцируют внутренний конфликт у детей младшего школьного возраста, что приводит к ожиданию проблем, сложностей и неприятностей, повышает уровень тревожности (Широкова, Жадько 2004).

Таким образом, в научной литературе прослеживаются следующие тенденции в изучении взаимосвязи самооценки и тревожности:

- 1) Самооценка в младшем школьном возрасте начинает формироваться в контексте адаптации к новым социальным условиям.

- 2) Внутренний конфликт, связанный с самооценкой, выделяется в качестве важнейшего источника тревожности.
- 3) Низкая самооценка часто сопровождается повышенной тревожностью, эмоциональной нестабильностью, возбудимостью.
- 4) Чрезмерные требования, неадекватное преувеличение достижений ребенка приводят к завышенной самооценке и, как следствие, к тревожности.

Проблема исследования тревожности детей младшего школьного возраста остается актуальной. Постоянный рост количества тревожных детей и меняющиеся условия образования требуют дальнейшего изучения причин, порождающих тревожность. Мы предполагаем, что основным психологическим фактором тревожности младшего школьника является его самооценка; в связи с этим существует взаимосвязь между самооценкой ребенка и его тревожностью, которая имеет нелинейный характер, поэтому, на наш взгляд, необходимо характер этой взаимосвязи в младшем школьном возрасте исследовать более подробно.

Материалы и методы

Цель исследования — изучить характер взаимосвязи уровня тревожности и самооценки у младших школьников.

Объект исследования: самооценка и уровень тревожности детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние уровня самооценки на проявление тревожности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические источники по проблеме исследования;
- 2) произвести подбор методик, соответствующий проблеме исследования и возрасту респондентов;
- 3) провести эмпирическое исследование с целью выявить уровень тревожности и самооценку младших школьников;
- 4) исследовать взаимосвязь между тревожностью и самооценкой с помощью статистических методов.

Для проведения исследования использовались следующие методики:

- 1) Шкала явной тревожности СМАС (Э. Кастанеда, Б. Маккэндлесс, Д. Палермо, адаптирована А. М. Прихожан, 1995), используется для выявления тревожности у детей с 7 до 12 лет (Агеева, Вольтов 2013).

- 2) Шкала оценки своей компетентности (С. Хартер и Р. Пайка, адаптирована Н. С. Чернышевой, 1997), используется для изучения дифференцированной самооценки у детей младшего школьного возраста (Чернышова 1997). Шкала компетентности содержит следующие субшкалы: «Познавательная компетентность», «Компетентность в общении со сверстниками», «Компетентность во внеурочной деятельности» и «Общее самопринятие». Субшкала «Познавательная компетентность» направлена на исследование того, как ребенок оценивает свои успехи в учебной деятельности. Субшкала «Компетентность в общении со сверстниками» выявляет успешность взаимодействия с другими учениками, популярность среди одноклассников, способность заводить друзей. Субшкала «Компетентность во внеурочной деятельности» исследует успешность ребенка в различных занятиях вне школы, командных играх и др. Субшкала «Общее самопринятие» показывает то, каким ребенок видит себя, его уверенность в себе и правильности собственного поведения.

Исследование проводилось с учениками на базе общеобразовательной средней школы г. Бишкек. В эксперименте участвовали 63 человека, в возрасте от 7 до 10 лет, из них 38 мальчиков, 25 девочек.

Анализ имеющихся данных показывает, что к настоящему времени нет точного мнения, как самооценка влияет на развитие тревожности.

Мы предположили, что связь между самооценкой ребенка и его уровнем тревожности не является линейной, при этом имеются два варианта взаимосвязи:

H1: чем выше самооценка ребенка, тем выше уровень тревожности;

H2: чем ниже самооценка ребенка, тем выше уровень тревожности.

Математическая обработка полученных данных проводилась в среде статистического анализа IBM SPSS Statistics. Для изучения взаимосвязи и уточнения ее характера между показателями самооценки и тревожности применялся корреляционный анализ. Для выбора критерия корреляции необходимо было проверить данные о характере распределения по критерию Колмогорова — Смирнова (Сережкина 2001). Гипотеза о нормальном распределении выборки принимается, если показатель значимости $p > 0,05$. Результаты проверки представлены в таблице 1.

Табл. 1. Проверка гипотезы о нормальном распределении данных по каждой шкале

	Среднее отклонение	Стандартное отклонение	Критерий	Значимость p	Решение
1	Распределение шкалы «Тревожность»		Одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова	0,195	Гипотеза о нормальном распределении принимается
	6,413	2,89			
2	Распределение шкалы «Познавательная компетентность»		Одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова	0,822	Гипотеза о нормальном распределении принимается
	18,984	4,23			
3	Распределение шкалы «Общение со сверстниками»		Одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова	0,746	Гипотеза о нормальном распределении принимается
	19,585	3,55			
4	Распределение шкалы «Внеурочная деятельность»		Одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова	0,281	Гипотеза о нормальном распределении принимается
	20,048	3,36			
5	Распределение шкалы «Общее самопринятие»		Одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова	0,455	Гипотеза о нормальном распределении принимается
	18,492	3,44			

Table 1. Testing the hypothesis about the normal distribution of data on each scale

	Average deviation	Standard deviation	Criterion	Significance p	Solution
1	Distribution of the scale “Anxiety”		One-sample Kolmogorov–Smirnov test	0.195	Normal distribution hypothesis is accepted
	6.413	2.89			
2	Distribution of the scale “Cognitive competence”		One-sample Kolmogorov–Smirnov test	0.822	Normal distribution hypothesis is accepted
	18.984	4.23			
3	Distribution of the scale “Communication with peers”		One-sample Kolmogorov–Smirnov test	0.746	Normal distribution hypothesis is accepted
	19.585	3.55			
4	Distribution of the scale “Extracurricular activities”		One-sample Kolmogorov–Smirnov test	0.281	Normal distribution hypothesis is accepted
	20.048	3.36			
5	Distribution of the scale “General self-acceptance”		One-sample Kolmogorov–Smirnov test	0.455	Normal distribution hypothesis is accepted
	18.492	3.44			

Результаты и их обсуждение

Для решения наших задач были выбраны две методики: шкала явной тревожности и шкала оценки своей компетентности.

Шкала явной тревожности для детей опирается на трактовку тревожности как генерализованного хронического переживания напряженности психики или тела, сопровождающегося страхом, беспокойством, усталостью, раздражительностью и т. д.

После подсчета баллов и перевода их в стеньги по шкале явной тревожности были получены результаты, которые представлены на рисунке 1.

Шкала оценки своей компетентности основывается на том, что самооценка детей младшего школьного возраста дифференцирована и зависит в первую очередь от двух компонентов: от того, какие представления дети имеют о собственной компетентности в необходимых навыках учебной деятельности, а также от того, насколько успешно протекает их общение со сверстниками. Младшие школьники способны отделять одну сферу жизни от другой и оценивать себя в них по-разному. В таблице 2 представлены эмпирические данные по шкалам оценки своей компетентности.

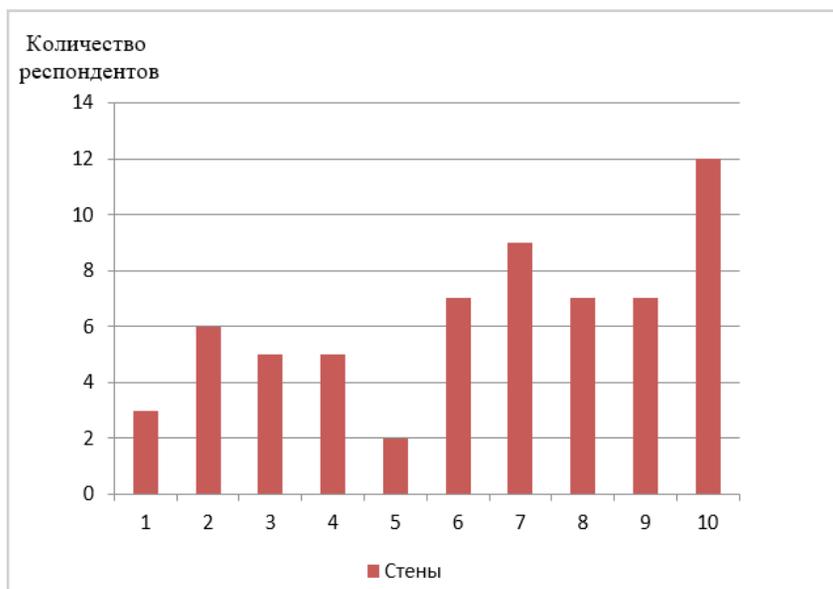


Рис. 1. Количественное распределение респондентов по методике «Шкала явной тревожности»

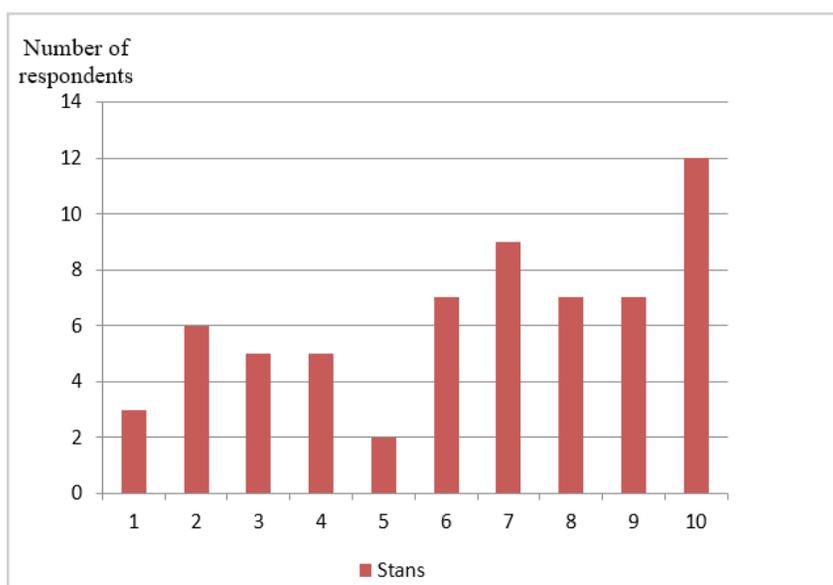


Fig. 1. The quantitative distribution of respondents according to the method “Children’s Form of Manifest Anxiety Scale CMAS”

Табл. 2. Количественное распределение респондентов по субшкалам методики «Оценка своей компетентности»

Уровень самооценки	Баллы	Познавательная компетентность	Общение со сверстниками	Внеурочная деятельность	Общее самопринятие
Низкий	7–10	1	0	0	2
Ниже среднего	11–14	9	6	2	5
Средний	15–19	23	26	29	34
Выше среднего	20–23	18	21	21	15
Высокий	24–28	12	10	11	7

Table 2. The quantitative distribution of respondents by subscales of the method “Assessing One’s Competence”

Self-esteem Level	Scores	Cognitive competence	Communication with peers	Extracurricular activities	General self-acceptance
Low	7–10	1	0	0	2
Below average	11–14	9	6	2	5
Average	15–19	23	26	29	34
Above average	20–23	18	21	21	15
High	24–28	12	10	11	7

Для изучения взаимосвязей между тревожностью и самооценкой вследствие нормального распределения данных по каждой из сопоставляемых шкал применялся коэффициент корреляции r -Пирсона. Рассмотрим значимые коэффициенты корреляции из таблицы 3.

Показатели по шкале «Тревожность» связаны с такими шкалами, как «Познавательная компетентность» ($r = 0,596$) и «Общее самопринятие» ($r = -0,381$) на 1% уровне значимости.

Прямая корреляционная связь между тревожностью и самооценкой познавательной компетентности свидетельствует о том, что высокий уровень тревожности у учащихся может быть связан с мотивами учения, когда успехам в учебе придается большое значение. Ребенок оценивает себя как способного и успешного, но при этом испытывает тревогу и боязнь неудачи. Причинами этого могут быть тенденция современных школ к постоянному увеличению

Табл. 3. Корреляционная связь между показателями субшкалам самооценки и уровнем тревожности

	Показатели	Познавательная компетентность	Общение со сверстниками	Внеурочная деятельность	Общее самопринятие
Тревожность	r	0,596**	-0,066	0,005	-0,381**
	значимость	0,000	0,605	0,972	0,002

**Корреляция значима на уровне 0,01

Table 3. Correlation between the indicators of self-esteem subscales and the level of anxiety

	Indicators	Cognitive competence	Communication with peers	Extracurricular activities	General self-acceptance
Anxiety	r	0.596**	-0.066	0.005	-0.381**
	significance	0.000	0.605	0.972	0.002

** Correlation is significant at the 0.01 level

требований к ребенку, а также рост числа олимпиад, конкурсов и других ситуаций соперничества.

Обратная корреляционная связь между тревожностью и общим самопринятием показывает, что низкий уровень самопринятия сопутствует высокой тревожности. Отсутствие уверенности в себе, отрицательное эмоционально-ценностное отношение к себе, постоянные сомнения в правильности своего поведения и страх быть непохожим на других снижают эффективность общения и деятельности, приводят к высокому уровню тревожности и психологическому неблагополучию личности.

Дифференцировав самооценку на несколько составляющих (познавательная деятельность, общение со сверстниками, внеурочная деятельность, самопринятие) и проследив связь каждого фактора с уровнем тревожности, мы пришли к выводам, что тревожность может быть связана как с высокой, так и с низкой самооценкой.

Выводы

В настоящее время отмечается значительное увеличение количества детей с выявленной школьной тревожностью. Растет число работ, посвященных коррекционным программам, направленным на снижение уровня тревожности у детей младшего школьного возраста.

В научных трудах нет единого мнения о том, как связаны между собой тревожность и самооценка. По мнению некоторых авторов, тревожность является следствием низкой оценки собственной компетентности и негативного эмоционально-ценностного отношения к себе. Другие же в свою очередь подчеркивают, что желание всегда быть лучшим, не ставя во внимание собственные возможности и ресурсы,

и чрезмерные требования могут вызывать постоянное напряжение и эмоциональное неблагополучие в виде тревоги.

Эмпирическое исследование показало, что тревожность может вызываться высокой самооценкой в познавательной деятельности, а также низким уровнем самопринятия. В современном мире высокой конкуренции тенденция на результат и постоянные соревнования отражается на системе школьного образования. Дети стремятся к высоким достижениям и оценкам, к соответствию завышенным требованиям, не принимая во внимание собственные способности и преувеличивая свои достижения. Снижая требования к результатам учебной деятельности учеников младшего школьного возраста и повышая их уверенность в своих силах, можно прогнозировать снижение уровня тревожности у большинства школьников.

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии потенциального или явного конфликта интересов.

Conflict of Interest

The author declares that there is no conflict of interest, either existing or potential

Соответствие принципам этики

Автор сообщает, что при проведении исследования соблюдены этические принципы, предусмотренные для исследований с участием людей и животных.

Ethics Approval

The author reports that the study followed the ethical guidelines for human and animal studies.

Литература

- Агеева, А. Ф., Вольтов, А. В., Купреничева, Т. В., Матюхина, Е. В. (2013) *Исследование комфортности и безопасности условий обучения: Диагностический портфель*. СПб.: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 93 с. (Здоровье в школе. Вып. 4).
- Адлер, А. (1997) *Понять природу человека*. СПб.: Академический проект, 256 с.
- Астапов, В. М. (2008) *Тревога и тревожность*. СПб.: Per Se, 240 с.
- Березин, Ф. Б. (1988) *Психическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л.: Наука, 270 с.
- Бернс, Р. (1986) *Развитие Я-концепции и воспитание*. М.: Прогресс, 420 с.
- Бернс, Р. (2003) Я-концепция и Я-образы. В кн.: Д. Я. Райгородский (ред.). *Самосознание и защитные механизмы личности*. Самара: Бахрах-М, с. 133–219.
- Бороздина, Л. В. (1992) Что такое самооценка? *Психологический журнал*, т. 13, № 4, с. 99–101.
- Бороздина, Л. В., Молчанова, О. Н. (1990) Самооценка в первой зрелости. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, № 2, с. 24–48.

- Бороздина, А. В., Залученова, Е. В. (1993) Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний. *Вопросы психологии*, № 1, с. 104–113.
- Выготский, Л. С. (1984) Собрание сочинений: В 6 т. Т. 4. *Детская психология*. М.: Педагогика, 432 с.
- Гимаева, Р. М., Колесникова, Т. А. (2015) Взаимосвязь тревожности и самооценки в дошкольном возрасте. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*, № 7, статья 15248.
- Гребнева, А. Д., Тукова, Е. А. (2018) Система образования в России и перспективы ее развития. В кн.: Т. В. Яковлева (ред.). *Воспитание и обучение: теория, методика и практика. Материалы XII Международной научно-практической конференции 19 февраля 2018 г.* Чебоксары: Интерактив плюс, с. 72–75.
- Джеймс, У. (2011) *Психология*. М.: Гаудеамус: Академический проспект, 318 с.
- Дусаевичкий, А. К. (1982) Зависимость между интересом и тревожностью в учебной деятельности младших школьников. *Вопросы психологии*, № 3, с. 56–61.
- Зиновьева, Э. В. (2005) *Школьная тревожность и ее связь с когнитивными и личностными особенностями младших школьников. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук*. М., Московский государственный открытый педагогический университет им. М. А. Шолохова, 260 с.
- Кон, И. С. (1984) *В поисках себя: Личность и ее самосознание*. М.: Политиздат, 335 с.
- Кочубей, Б. И., Новикова, Е. В. (1988) *Эмоциональная устойчивость школьника*. М.: Знание, 80 с.
- Курочка, В. С. (2019) Совершенствование системы образования в России в современных условиях. *Международный научно-исследовательский журнал*, № 11-2 (89), с. 79–84. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2019.89.11.049>
- Левитов, Н. Д. (1964) *О психических состояниях человека*. М.: Просвещение, 344 с.
- Леонтьев, А. Н. (1975) *Деятельность. Сознание. Личность*. М.: Политиздат, 304 с.
- Липкина, А. И., Рыбак, Л. А. (1968) *Критичность и самооценка в учебной деятельности*. М.: Просвещение, 141 с.
- Микляева, А. В., Румянцева, П. В. (2007) *Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция*. СПб.: Речь, 248 с.
- Осипова, А. С. (2016) Современная система образования в России: анализ состояния, проблемы и пути решения. *Экономика и бизнес: теория и практика*, № 5, с. 132–135.
- Прихожан, А. М. (2000) *Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика*. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 304 с.
- Прихожан, А. М. (2009) *Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст*. 2-е изд. СПб.: Питер, 192 с.
- Ранк, О. (2001) Родовой травматизм. В кн.: В. М. Астапов (ред.). *Тревога и тревожность*. СПб.: Питер, с. 23–30.
- Реан, А. А. (ред.). (2008) *Психология детства*. СПб.: Прайм-Еврознак, 350 с.
- Роджерс, К. Р. (2001) *Становление личности: взгляд на психотерапию*. М.: Эксмо-Пресс, 416 с.
- Рубинштейн, С. Л. (2006) *Основы общей психологии*. СПб.: Питер, 713 с.
- Сережкина, А. Е. (2001) *Математические методы исследования и обработки данных в психологии*. Казань: КГПУ, 96 с.
- Сидоров, К. Р. (2006) «Триада риска» и ее связь с состоянием психосоматического здоровья в юности. *Психологический журнал*, т. 27, № 6, с. 81–89.
- Спицбергер, Ч. Д. (1983) Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. В кн.: Ю. Л. Ханин (ред.). *Стресс и тревога в спорте*. М.: Физкультура и спорт, с. 12–24.
- Степанов, С. С. (1995) *Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога родителям*. М.: Педагогика-Пресс, 168 с.
- Столин, В. В. (1983) *Самосознание личности*. М.: Изд-во Московского университета, 284 с.
- Сушкова, Ф. С. (2006) Уровень тревожности школьников растет. *Воспитание школьников*, № 9, с. 26–35.
- Троицкая, И. Ю., Петрова, Т. Н. (2017). Специфика самооценки в младшем школьном возрасте. *Молодой ученый*, № 6 (140), с. 207–209.
- Фрейд, З. (2000) *Психоанализ и детские неврозы*. СПб.: Алетейя, 304 с.
- Фридман, Л. М. (2004) *Психология детей и подростков*. М.: Изд-во Института Психотерапии, 480 с.
- Чернышева, Н. С. (1997) Методика изучения дифференцированной самооценки у детей младшего школьного возраста. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, № 3, с. 22–31.
- Чеснокова, И. И. (1977) *Проблема самосознания в психологии*. М.: Наука, 144 с.
- Широкова, Г. А., Жадько, Е. Г. (2004) *Практикум для детского психолога*. Ростов-на-Дону: Феникс, 314 с.
- Confidence in Learning Poll*. (2019) [Online]. Available at: <http://theharrispoll.com/wp-content/uploads/2019/04/WE-Lego-Exec-Summary-4.1.19-1.pdf> (accessed 21.12.2021).

References

- Adler, A. (1997) *Ponyat' prirodu cheloveka [Understanding human nature]*. Saint Petersburg: Akademicheskij proekt Publ., 256 p. (In Russian)
- Ageeva, L. F., Vol'tov, A. V., Kuprenicheva, T. V., Matyukhina, E. V. (2013) *Issledovanie komfortnosti i bezopasnosti uslovij obucheniya: diagnosticheskij portfel' [Study of the comfort and safety of learning conditions: a diagnostic portfolio]*. Saint Petersburg: GBS(K)OU shkola-internat no. 9 Publ., 93 p. (Zdorov'e v shkole [Health at school]. Iss. 4). (In Russian)
- Astapov, V. M. (2008) *Trevoga i trevozhnost' [Anxiety and worrying]*. Saint Petersburg: Per Se Publ., 240 p. (In Russian)
- Berezin, F. B. (1988) *Psikhicheskaya i psikhofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka [Mental and psychophysiological adaptation of a person]*. Leningrad: Nauka Publ., 270 p. (In Russian)
- Borozdina, L. V. (1992) Chto takoe samootsenka? [What is self-esteem?]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 13, no. 4, pp. 99–101. (In Russian)
- Borozdina, L. V., Molchanova, O. N. (1990) Samootsenka v pervoj zrelosti [Self-esteem at first maturity]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya — Moscow University Psychology Bulletin*, no. 2, pp. 24–48. (In Russian)
- Borozdina, L. V., Zaluchenova, E. V. (1993) Uvelichenie indeksa trevozhnosti pri raskhozhdennii urovnej samootsenki i prityazanij [An increase in the anxiety index with a discrepancy between the levels of self-esteem and aspirations]. *Voprosy Psichologii*, no. 1, pp. 104–113. (In Russian)
- Burns, R. (1986) *Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie [Self-Concept development and education]*. Moscow: Progress Publ., 420 p. (In Russian)
- Burns, R. (2003) Ya-kontseptsiya i Ya-obrazy [Self-concept and Self-images]. In.: D. Ya. Rajgorodskij (ed.). *Samosoznanie i zashchitnye mekhanizmy lichnosti [Self-awareness and defense mechanisms of personality]*. Samara: Bakhrakh-M Publ., pp. 133–219. (In Russian)
- Chernysheva, N. S. (1997) Metodika izucheniya differentsirovannoj samootsenki u detej mladshego shkol'nogo vozrasta [Methodology for studying differentiated self-esteem in primary school children]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya — Moscow University Psychology Bulletin*, no. 3, pp. 22–32. (In Russian)
- Chesnokova, I. I. (1977) *Problema samosoznaniya v psikhologii [The problem of self-awareness in psychology]*. Moscow: Nauka Publ., 144 p. (In Russian)
- Confidence in Learning Poll*. (2019) [Online]. Available at: <http://theharrispoll.com/wp-content/uploads/2019/04/WE-Lego-Exec-Summary-4.1.19-1.pdf> (accessed 21.12.2021). (In English)
- James, W. (2011) *Psikhologiya [Psychology]*. Moscow: Gaudeamus Publ.; Akademicheskij prospect Publ., 318 p. (In Russian)
- Dusavitskij, A. K. (1982) Zavisimost' mezhdou interesom i trevozhnost'yu v uchebnoj deyatel'nosti mladshikh shkol'nikov [The relationship between interest and anxiety in the educational activities of primary schoolchildren]. *Voprosy Psichologii*, no. 3, pp. 56–61. (In Russian)
- Freud, S. (2000) *Psikhoanaliz i detskie nevrozny [Psychoanalysis and childhood neuroses]*. Saint Petersburg: Aleteiya Publ., 304 p. (In Russian)
- Fridman, L. M. (2004) *Psikhologiya detej i podrostkov [Psychology of children and adolescents]*. Moscow: Institute of Psychotherapy Publ., 480 p. (In Russian)
- Gimaeva, R. M., Kolesnikova, T. A. (2015) Vzaimosvyaz' trevozhnosti i samootsenki v doskol'nom vozraste [The relationship between anxiety and self-esteem in preschool age]. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal "Konsept" — Scientific and Methodological Electronic Journal "Koncept"*, no. 7, article 15248. (In Russian)
- Grebneva, A. D., Tukova, E. A. (2018) Sistema obrazovaniya v Rossii i perspektivy ee razvitiya [The education system in Russia and the prospects for its development]. In: T. V. Yakovleva (ed.). *Vospitanie i obuchenie: teoriya, metodika i praktika. Materialy XII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii 19 fevralya 2018 g. [Education and training: theory, methodology and practice. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference, February 19, 2018]*. Cheboksary: Interaktiv plyus Publ., pp. 72–75. (In Russian)
- Kochubej, B. I., Novikova, E. V. (1988) *Emotsional'naya ustojchivost' shkol'nika [Emotional stability of the student]*. Moscow: Znanie Publ., 80 p. (In Russian)
- Kon, I. S. (1984) *V poiskakh sebya: Lichnost' i ee samosoznanie [In search of oneself: personality and its self-consciousness]*. Moscow: Politizdat Publ., 335 p. (In Russian)
- Kurochka, V. S. (2019) Sovershenstvovanie sistemy obrazovaniya v Rossii v sovremennykh usloviyakh [Improving the education system of Russia in the current context]. *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal — International Research Journal*, no. 11–2 (89), pp. 79–84. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2019.89.11.049> (In Russian)
- Leont'ev, A. N. (1975) *Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]*. Moscow: Politizdat Publ., 304 p. (In Russian)
- Levitov, N. D. (1964) *O psikhicheskikh sostoyaniyakh cheloveka [On the mental states of a person]*. Moscow: Prosveshchenie Publ., 344 p. (In Russian)

- Lipkina, A. I., Rybak, L. A. (1968) *Kritichnost' i samootsenka v uchebnoj deyatel'nosti [Criticality and self-esteem in learning activities]*. Moscow: Prosveshchenie Publ., 141 p. (In Russian)
- Miklyaeva, A. V., Rumyantseva, P. V. (2007) *Shkol'naya trevozhnost': diagnostika, profilaktika, korrektsiya [School anxiety: Diagnosis, prevention, correction]*. Saint Petersburg: Rech' Publ., 248 p. (In Russian)
- Osipova, A. S. (2016) *Sovremennaya sistema obrazovaniya v Rossii: analiz sostoyaniya, problem i puti resheniya [The modern education system in Russia: Analysis of the state, problems and solutions]*. *Ekonomika i biznes: teoriya i praktika — Economy and Business: Theory and Practice*, no. 5, pp. 132–135. (In Russian)
- Prikhozhan, A. M. (2000) *Trevozhnost' u detej i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i voznrastnaya dinamika [Anxiety in children and adolescents: Psychological nature and age dynamics]*. Moscow: Moscow Psychological and Social Institute Publ.; Voronezh: MODEK Publ., 304 p. (In Russian)
- Prikhozhan, A. M. (2009) *Psikhologiya trevozhnosti: doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast [Psychology of anxiety: Preschool and school age]*. 2nd ed. Saint Petersburg: Piter Publ., 192 p. (In Russian)
- Rank, O. (2001) *Rodovoj travmatizm [Birth traumatism]*. In: V. M. Astapov (ed.). *Trevoga i trevozhnost' [Anxiety and worrying]*. Saint Petersburg: Piter Publ., pp. 23–30. (In Russian)
- Rean, A. A. (ed.). (2008) *Psikhologiya detstva [Psychology of Childhood]*. Saint Petersburg: Prajm-Evroznak Publ., 350 p. (In Russian)
- Rogers, C. R. (2001) *Stanovlenie lichnosti: vzglyad na psikhoterapiyu [Personal formation: A look at psychotherapy]*. Moscow: Eksmo-Press Publ., 416 p. (In Russian)
- Rubinshtejn, S. L. (2006) *Osnovy obshchej psikhologii [Fundamentals of General Psychology]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 713 p. (In Russian)
- Serezhkina, A. E. (2001) *Matematicheskie metody issledovaniya i obrabotki dannykh v psikhologii [Mathematical methods of research and data processing in psychology]*. Kazan: KGPU Publ., 96 p. (In Russian)
- Shirokova, G. A., Zhad'ko, E. G. (2004) *Praktikum dlya detskogo psikhologa [Workshop for a child psychologist]*. Rostov-on-Don: Feniks Publ., 314 p. (In Russian)
- Sidorov, K. R. (2006) "Triada riska" i ee svyaz' s sostoyaniem psichosomaticheskogo zdorov'ya v yunosti ["Risk triad" and its relation to psychosomatic state of health in youth]. *Psikhologicheskij zhurnal — Psychological Journal*, vol. 27, no. 6, pp. 81–89. (In Russian)
- Spilberger, Ch. D. (1983) *Kontseptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi [Conceptual and methodological problems of anxiety research]*. In: Yu. L. Khanin (ed.). *Stress itrevoga v sporte [Stress and anxiety in sports]*. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ., pp. 12–24. (In Russian)
- Stepanov, S. S. (1995) *Bol'shie problemy malen'kogo rebenka: sovety psikhologa roditelyam [Big problems of a small child: advice from a psychologist to parents]*. Moscow: Pedagogika-Press Publ., 168 p. (In Russian)
- Stolin, V. V. (1983) *Samosoznanie lichnosti [Self-awareness of the individual]*. Moscow: Moscow University Press, 284 p. (In Russian)
- Sushkova, F. S. (2006) *Uroven' trevozhnosti shkol'nikov rastet [The level of anxiety in schoolchildren is growing]*. *Vospitanie shkol'nikov*, no. 9, pp. 26–35. (In Russian)
- Troitskaya, I. Yu., Petrova, T. N. (2017). *Spetsifika samootsenki v mladshem shkol'nom vozraste [The specifics of self-esteem in primary school age]*. *Molodoj uchenyj*, no. 6 (140), pp. 207–209. (In Russian)
- Vygotskii, L. S. (1984) *Sobranie sochinenii: V 6 t. T. 4 [Collected Works: in 6 vols. Vol. 4]*. *Detskaya psikhologiya [Child psychology]*. Moscow: Pedagogika Publ., 432 p. (In Russian)
- Zinov'eva, E. V. (2005) *Shkol'naya trevozhnost' i ee svyaz' s kognitivnymi i lichnostnymi osobennostyami mladshikh shkol'nikov [School anxiety and its relationship with the cognitive and personality traits of younger students]*. *PhD dissertation (Psychology)*. Moscow, Moscow State Open Pedagogical University named after M. A. Sholokhov, 260 p. (In Russian)