



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»
<https://ijmp.ru>
2025, Том 8, № 7 / 2025, Vol. 8, Iss. 7 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)
УДК 159.99

¹Куликова Т.И.,

¹Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

Выявление взаимосвязи уровней тревоги и самооценки у студентов

Аннотация: проблема взаимосвязи самооценки и тревожности у студентов актуальна, так как эти психологические характеристики влияют на успешность учебной деятельности и налаживание контактов с окружающими. Чем выше уровень тревожности, чем глубже внутренний конфликт личности и тем больше она склонна к самообвинению.

Цель исследования заключается в теоретическом и практическом изучении характера связи между уровнем тревоги и самооценки у студентов.

Исследование проводилось на базе Толстовского университета г. Тулы. Выборку составила группа студентов психолого-педагогического профиля обучения в количестве 30 человек в возрасте 19 - 21 лет. Основным методом был определен эмпирический эксперимент. В исследовании использовались личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) и тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв). Для статистического анализа полученных данных был применен одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова и коэффициент корреляции Спирмена.

Полученные в исследовании результаты свидетельствуют о наличии сильной прямой связи между тревогой и самооценкой. Изучение взаимосвязи переживаемой студентами тревоги с уровнем самооценки имеет важное значение для выявления факторов, влияющих на уровень тревоги и самооценки студентов, и разработки эффективных стратегий по их управлению.

Ключевые слова: студенты, студенчество, психические состояния, уровень тревоги, самооценка

Для цитирования: Куликова Т.И. Выявление взаимосвязи уровней тревоги и самооценки у студентов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 7. С. 352 – 356.

Поступила в редакцию: 29 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 26 августа 2025 г.; Принята к публикации: 17 октября 2025 г.

¹*Kulikova T.I.,*

¹*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University*

Determining the relationship between anxiety levels and self-esteem among students

Abstract: the issue of the relationship between self-esteem and anxiety in students is relevant, as these psychological characteristics affect the success of academic activities and establishing contacts with others. The higher the level of anxiety, the deeper the inner personal conflict, and the more prone one is to self-blame.

The aim of the study is to theoretically and practically investigate the nature of the relationship between anxiety levels and self-esteem among students.

The research was conducted at the Tolstoy University in Tula. The sample consisted of a group of 30 psychology and pedagogy students aged 19 to 21. The main method was identified as an empirical experiment. The following methods were applied: the personal anxiety manifestation scale (J. Taylor, adapted by T.A. Nemchin) and the self-esteem level determination questionnaire (S.V. Kovalev). The one-sample Kolmogorov-Smirnov test and Spearman's correlation coefficient were used for statistical analysis of the obtained data.

The results of the study indicate that there is a strong positive relationship between anxiety and self-esteem among students. Studying the relationship between anxiety experienced by students and their self-esteem is im-

portant for identifying the factors influencing students' levels of anxiety and self-esteem, as well as for developing effective management strategies.

Keywords: students, student life, psychological states, level of anxiety, self-esteem

For citation: Kulikova T.I. Determining the relationship between anxiety levels and self-esteem among students. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (7). P. 352 – 356.

The article was submitted: June 29, 2025; Approved after reviewing: August 26, 2025; Accepted for publication: October 17, 2025

Введение

Обращения к психолого-педагогическим исследованиям позволяют констатировать выявление тесной связи между уровнем тревоги и самооценкой. У студенческой молодежи Студенты переживают различные виды тревоги, обусловленные такими факторами, как успеваемость и учебные достижения, межличностные отношения, личные амбиции и другие.

Высокий уровень тревоги может негативно сказываться на самооценке студента, создавая ситуацию искаженного восприятия даже своих успехов, способностей. Низкая самооценка, в свою очередь, может стать источником беспокойства, усиливать чувство тревоги, напряжения, неадекватности. Студенты, неуверенные в себе и своих способностях, часто тревожатся по поводу своей учебной или жизненной деятельности.

Важную роль во взаимосвязи между тревогой и самооценкой у студентов играют индивидуальные различия. У одних студентов самооценка более устойчива, что помогает им эффективнее справляться с тревогой, тогда как другие могут быть более восприимчивы к влиянию негативных эмоций и мыслей.

Теоретико-методологическим основанием исследования взаимосвязи тревоги и самооценки студентов являются работы Ч. Спилбергера, Д.С. МакКлеланда, Э. Эриксона, Р. Роджерса, Ф.Б. Березина, В.М. Астапова, А.И. Захарова, А.В. Микляевой, А.В. Румянцевой, В.В. Столина, А.Г. Спиркина, И.И. Чесноковой, А.И. Липкиной, В.Ф. Сафина, А.В. Захаровой, Л.В. Бороздиной, О.Н. Молчановой и др.

По мнению А.В. Микляевой и А.В. Румянцевой, состояние тревоги может быть выражено на различных уровнях человеческой организации: физиологическом; эмоционально-когнитивном и поведенческом [5].

Современные студенты все чаще демонстрируют рост уровня тревожности. Это связано не только с переживанием социального стресса, характерного для настоящего времени, но и с продолжающимися реформами в системе высшего образования [7]. Тревожность представляет собой наиболее распространенную проблему психиче-

ского здоровья среди студентов, что связано с их подверженностью стрессовым условиям в течение жизни, чрезмерной учебной нагрузкой и необходимостью адаптации к новым социальным условиям [6, 8].

Даже в отсутствие внешних источников, тревога может возникнуть спонтанно. На эмоциональном уровне она проявляется в виде разнообразных сложных негативных переживаний. К таким негативным переживаниям, характерным для студентов, можно отнести чувство уязвимости, растерянность перед неизвестностью, ощущение беспомощности, бессилия и т.п. В психологии обычно выделяют два типа тревоги. К первому типу относится личностная тревожность, представляющая собой устойчивую черту, при которой человек воспринимает различные ситуации как возможные угрозы, что приводит к негативной эмоциональной реакции. Второй тип тревоги называется ситуативной тревожностью, которая возникает под воздействием какого-либо стрессора и представляет собой своеобразную реакцию или ответ на него [9].

Феномен тревоги, как психическое состояние, предполагает ощущение неопределенности, ожидание отрицательных событий, трудноопределенные индивидом предчувствия. Довольно часто такие состояния могут быть спровоцированы при оценке себя как личности, своих качеств, своих особенностей. При формировании самооценки ключевую роль играет сопоставление «реального Я» с «идеальным Я». Исследования показывают, что достижение характеристик «идеального Я» способствует высокой самооценке. Человек стремится к результатам, соответствующим его самооценке, что помогает её укреплению [1].

Безусловно, самооценка оказывает влияние на эмоциональное состояние. Она помогает человеку контролировать свое поведение, принимать и любить себя. Структурно самооценка состоит из двух частей: когнитивной и эмоциональной. Когнитивная часть включает понимание человеком своих навыков и способностей. Эмоциональная часть включает различные проявления чувств. Эти два компонента не могут существовать отдельно, по-

скольку наше понимание себя всегда несет в себе эмоциональную окраску [2].

В студенчестве самооценка является своеобразным регулятором поведения и обучения, жизненных достижений. Под ее влиянием, в зависимости от индивидуальных черт личности, может формироваться как положительное, так и отрицательное отношение к себе. Это означает, что самооценка может выступать и стимулом для развития личности, и также препятствием. Наиболее очевидным источником тревоги является внутренний корень беспокойства – сопротивление самого себя, связанное с отношением к себе, самооценкой и Я-концепцией [3].

Влияние окружающих на формирование самооценки становится особенно значимым, если рассматривать коммуникативную потребность человека как «стремление познать себя через взаимодействие с партнером». Исследователи анализируют не только саму суть самооценки, но и различные аспекты ее проявления. [4]. Морис Розенберг, проводя наблюдения за студентами, выявил, что молодые люди с заниженной самооценкой особенно уязвимы и чувствительны к критике, касающейся их самооценки. Им важно мнение окружающих, и в общении они испытывают неловкость, часто полагая, что окружающие имеют о них негативное мнение [10].

Материалы и методы исследований

Обзор литературы и научных исследований позволяет констатировать, что студенческий возраст рассматривается как период поздней юности, который приходится на возрастную границу 18-25 лет. Поиск собственной идентичности является главной задачей студенческого возраста. Основным видом деятельности студента выступает учебно-профессиональная, а характерными новообразованиями являются когнитивная, эмоциональная, мотивационная и волевая сферы психики, которые входят в структуру личности. В этот период происходит активное становление личности, внутренней позиции, прогнозирование своего места в мире, а также планирование своего будущего.

Нам представляется весьма актуальным выявить характер связи между уровнем тревоги и самооценки у студентов.

Обозначенная нами цель исследования потребовала постановку следующих задач:

- определить уровень тревоги студентов психолого-педагогического профиля обучения;
- выявить уровень самооценки студентов психолого-педагогического профиля обучения;
- установить характер связи между уровнем тревоги и уровнем самооценки студентов психо-

лого-педагогического профиля обучения.

Исследование проводилось на базе Толстовского университета г. Тулы. Выборку составила группа студентов психолого-педагогического профиля обучения в количестве 30 человек в возрасте 19 - 21 лет.

Основным методом был определен эмпирический эксперимент. В качестве методик применялись личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) и тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв).

Результаты и обсуждения

Обработка, анализ и интерпретация результатов исследования проводились последовательно в два этапа.

На первом этапе была осуществлена первичная обработка экспериментальных данных. Результаты уровня тревоги у студентов (личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина)) свидетельствуют, что средние показатели проявления тревоги выявлены у 17 студентов (56%), высокие показатели обнаружены у 9 студентов (30%), низкие – у 2 студентов (7%) и очень высокий уровень тревоги зафиксирован у 2 студентов (7%). Среднее значение тревоги – 21,30, что соответствует среднему с тенденцией к высокому уровню тревоги и означает, что такие студенты обычно имеют спокойное эмоциональное состояние, они общительны и обладают адекватной самооценкой. Они более открыты по сравнению с теми, у кого тревога выше. Однако они также могут испытывать необоснованное беспокойство без видимых причин.

Обратившись к результатам исследования уровня самооценки, находим, что 25 человек (83%) демонстрируют низкий уровень, 4 студента (14%) характеризуются средним уровнем самооценки и 1 студент (3%) – высоким уровнем. Средний показатель в группе испытуемых составляет 63,82, что соответствует низкому уровню. Данный факт свидетельствует о том, что большинство испытуемых болезненно реагируют на критику, всегда стремятся считаться с мнением других и часто страдают от «комплекса неполноценности».

Анализ результатов позволяет сделать вывод, что у студентов преобладает средний уровень тревоги с тенденцией к высокому, также у большинства испытуемых определен низкий уровень самооценки.

На втором этапе исследования проведена статистическая обработка данных, которая позволила установить взаимосвязь между тревожностью и самооценкой у студентов. Для начала мы осуществили проверку переменных на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова-Смирнова (табл. 1).

Таблица 1
Проверка переменных на нормальность распределения.

Table 1

Testing variables for normal distribution.

		Тревога	Самооценка
N		30	30
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее	20,70	62,13
	Среднекв.отклонение	11,117	19,152
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,160	,098
	Положительные	,160	,098
	Отрицательные	-,132	-,080
Статистика критерия		,160	,098
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,048 ^c	,200 ^{c,d}

Примечание: в таблице приняты обозначения: а. Проверяемое распределение является нормальным. б. Вычислено из данных. с. Коррекция значимости Лильефорса. д. Это нижняя граница истинной значимости.

Note: The following notations are used in the table: a. The distribution being tested is normal. b. Calculated from the data. c. Liljeffors significance correction. d. This is the lower bound of the true significance.

Проверка данных по переменной «Тревога» у испытуемых показала результат отличный от нормального распределения, т.к. $p=0,048<0,05$ – непараметрический метод. Проверка данных по переменной «Самооценка» у испытуемых показала нормальное распределение, т.к. $p=0,200>0,05$ – параметрический метод.

После проверки эмпирических данных, на нормальность распределения, были получены результаты распределения, которые показали отличный от нормального распределения по одной из переменных, поэтому для выявления взаимосвязи используется коэффициент корреляции Спирмена (табл. 2).

Результаты корреляционного анализа с помощью критерия Спирмена.

Таблица 2

Results of correlation analysis using Spearman's criterion.

		Тревожность	Самооценка
Тревога	Коэффициент корреляции	1,000	,807 ^{**}
	Знач. (двухсторонняя)	.	,000
	N	30	30
Самооценка	Коэффициент корреляции	,807 ^{**}	1,000
	Знач. (двухсторонняя)	,000	.
	N	30	30

Примечание. **Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Note: **Correlation is significant at the 0.01 level (two-tailed).

В результате проведенного корреляционного анализа установлено, что у студентов наличествует сильная прямая связь между тревогой и самооценкой ($r=0,807$, $p=0,00$). Данный факт можно интерпретировать как то, что чем ниже тревога, тем ниже самооценка, верно и утверждение, что чем выше тревога, тем выше оценка себя студентами. Полученные в ходе исследования данные позволяют сделать вывод, что предположение о наличии взаимосвязи тревоги и самооценки у студентов нашло подтверждение.

Выводы

Проблемы, связанные с высоким уровнем тревожности студентов, не теряют своей актуальности в педагогической психологии. В студенческие годы в жизни молодых людей происходит множество перемен, связанных с необходимостью пла-

нирования собственной учебной и жизненной деятельности, повышения личной ответственности за результаты обучения и будущих профессиональных успехов. В связи с выстраиванием новых отношений с окружающими, личностным ростом, поиском смысла жизни, студенты также подвержены сомнению в своих способностях и возможностях и переживанию тревоги.

На наш взгляд, важно изучать взаимосвязь между переживаемой студентами тревогой и уровнем их самооценки для своевременной психологической поддержки, профессионального становления и улучшения их психического здоровья. Исследования в этой области могут помочь выявить факторы, влияющие на проявление тревоги и самооценку студентов, а также предложить эффективные технологии и методы по их регуляции.

Список источников

1. Абульханова-Славская К.А. Типология активности личности в социальной психологии // Психология личности и образ жизни. М., 1987. С. 10 – 14.
2. Бахтина С.В., Антонова О.В., Розинова А.В. Самооценка как показатель уровня развития личности // Наукосфера. 2023. № 1 (2). С. 158 – 161.
3. Каргин М.И. Сайфетдинова К.В. Социально-психологические технологии формирования адекватной самооценки тревожных студентов // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2022. №1 (17). С. 17 – 18.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 255 с.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2004. 248 с.
6. Низовцева Ю.Я., Дуюнов П.Ю., Тамаров И.С., Ерошенко И.А. Исследование уровня тревожности у студентов технического университета с разной интенсивностью физической активности // Культура физическая и здоровье. 2025. № 2 (94). С. 104 – 108.
7. Тихомиров Р.В., Гуз С.М. Анализ тревожности студентов первого и второго курсов (на примере Петрозаводского государственного университета) // Стандарты и мониторинг в образовании. 2024. Т. 12. № 2. С. 3 – 7.
8. Филиппова М.А., Хохрякова А.А., Толмачев Д.А. Выявление уровня личностной и ситуативной тревожности студентов // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2024. № 4. С. 53 – 56.
9. Шаренкова Л.А., Горянная Н.А., Смолина В.С., Мищенко И.В. Оценка уровня тревожности студентов медицинского университета различных факультетов // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Т. 8. № 4. С. 194 – 200.
10. Rosenberg M. Social psychology of the self-concept. H. Davidson, 1982. 565 p.

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K.A. Typology of personality activity in social psychology. Psychology of personality and way of life. Moscow, 1987. P. 10 – 14.
2. Bakhtina S.V., Antonova O.V., Rozinova A.V. Self-esteem as an indicator of the level of personality development. Naukosphere. 2023. No. 1 (2). P. 158 – 161.
3. Kargin M.I., Saifetdinova K.V. Social and psychological technologies for the formation of adequate self-esteem of anxious students. Actual problems and prospects for the development of modern psychology. 2022. No. 1 (17). P. 17 – 18.
4. Kon I.S. Psychology of early youth. Moscow: Education, 1989. 255 p.
5. Miklyaeva A.V., Rumenyantseva P.V. School anxiety: diagnostics, prevention, correction. SPb.: Rech, 2004. 248 p.
6. Nizovtseva Yu.Ya., Duyunov P.Yu., Tamarav I.S., Eroshenko I.A. Study of anxiety level in students of technical university with different intensity of physical activity. Physical culture and health. 2025. No. 2 (94). P. 104 – 108.
7. Tikhomirov R.V., Guz S.M. Analysis of anxiety of first and second year students (on the example of Petrozavodsk State University). Standards and monitoring in education. 2024. Vol. 12. No. 2. P. 3 – 7.
8. Filippova M.A., Khokhryakova A.A., Tolmachev D.A. Identification of the level of personal and situational anxiety of students. Questions of Psychology of Extreme Situations. 2024. No. 4. P. 53 – 56.
9. Sharenkova L.A., Goryannaya N.A., Smolina V.S., Mishchenko I.V. Assessment of the level of anxiety of medical university students of various faculties. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Vol. 8. No. 4. P. 194 – 200.
10. Rosenberg M. Social psychology of the self-concept. H. Davidson, 1982. 565 p.

Информация об авторе

Куликова Т.И., кандидат психологических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

© Куликова Т.И., 2025