

**Взаимосвязь самооценки и тревожности у экстравертов и интровертов (на
примере подросткового и юношеского возраста)**

Научный руководитель – Усманова Эльмира Зиядовна

Лян Вера Сергеевна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: shcheww@icloud.com

Исследование самооценки и тревожности у подростков и молодежи приобретает особую актуальность в условиях современных социальных вызовов. Самооценка формирует основу личностного развития, определяет успешность социальной адаптации и профессионального становления [3], тогда как тревожность может выступать фактором риска для эмоционального благополучия [2]. Экстраверсия и интроверсия как характеристики типа личности могут оказывать существенное влияние на проявления тревожности и выражение самооценки, они находятся во взаимосвязи с тревожностью и самооценкой. В классических теориях Г. Айзенка экстраверсия определяется как склонность к социальной активности, импульсивности и поиску новых впечатлений, в то время как интроверсия связана с сосредоточенностью на внутренних переживаниях и избирательностью в контактах [1]. Различия в восприятии себя и окружающего мира могут определять степень устойчивости к стрессу, особенности эмоционального реагирования и способы преодоления сложных жизненных ситуаций. Однако до сих пор остается недостаточно изученным вопрос о том, как самооценка и тревожность соотносятся между собой у подростков и юношей в зависимости от их типа личности.

Целью исследования было выявление особенностей взаимосвязи самооценки и тревожности у лиц с разным типом личности (экстравертов и интровертов) в подростковом и юношеском возрасте.

В качестве гипотез были выдвинуты предположения о наличии взаимосвязи между уровнем самооценки и тревожностью, а также о наличии взаимосвязи типа личности (экстраверсии-интроверсии) с уровнем самооценки и тревожностью.

В исследовании приняли участие 120 человек, включая подростков 12–17 лет и юношей 18–22 лет. Для диагностики уровня самооценки использовалась шкала самоуважения М. Розенберга (адаптация А.А.Золотарева) для респондентов 12-17 лет и тест определения уровня самооценки С.В. Ковалева, предназначенный для лиц с 18 лет. Тревожность оценивалась с помощью шкалы Спилбергера-Ханина (автор Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханина) в обеих возрастных группах. Для определения типа личности (экстраверсии-интроверсии) применялась экспресс-диагностика характерологических особенностей личности Г.Айзенка, предназначенная для респондентов 12-17 лет (автор Г. Айзенк, адаптация Т.В. Матолина) и личностный опросник Айзенка, EPQ-RS для лиц с 18 лет (авторы Г. Айзенк, П. Барретт).

Исследование выявило значимые взаимосвязи между самооценкой, тревожностью и экстраверсией у подростков и юношей. В обеих возрастных группах обнаружена сильная отрицательная корреляция между самооценкой и тревожностью: чем выше самооценка, тем ниже тревожность. У подростков коэффициент корреляции составил -0,551, а у юношей -0,781, что говорит о том, что эта связь становится более выраженной с возрастом. Это

подтверждает нашу гипотезу о том, что высокая самооценка снижает восприимчивость к стрессу и страхам.

Кроме того, исследование выявило отрицательную взаимосвязь между самооценкой и экстраверсией. У подростков эта связь была слабой ($-0,363$), а у юношей умеренной ($-0,500$). Это противоречит распространенному мнению о том, что экстраверты обладают более высокой самооценкой. Предположительно, интроверты могут быть более независимыми в своей самооценке, полагаясь на внутренние ориентиры, а не на внешнее одобрение, что способствует её устойчивости.

Также установлена положительная взаимосвязь между тревожностью и экстраверсией. У подростков она была умеренной ($0,453$), а у юношей слабой ($0,320$), что указывает на снижение этой взаимосвязи с возрастом. Это может свидетельствовать о том, что экстраверты-подростки чаще испытывают тревожность из-за социальной активности, но с возрастом учатся лучше справляться со стрессом. Таким образом, исследование подтвердило гипотезу о взаимосвязи самооценки с тревожностью, а также их взаимосвязь с типом личности, с экстраверсией-интроверсией, т.е. выявило неожиданные тенденции, требующие дальнейшего изучения. Полученные данные могут быть использованы в консультативной практике, а также при разработке программ психологической помощи подросткам и молодежи.

Источники и литература

- 1) Айзенк Г.Ю. Структура личности / Пер. с англ. - СПб.: Ювента.М.: КСП+, 1999. - 464 с.
- 2) Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Спилбергер. – Москва // Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие] / сост. В.М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 85-99.
- 3) Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-image. - Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.