

УДК 159.9

Возрастная психология

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЗРЕЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

Мамонова Е.Б., Домнина К.В.

Предмет исследования – проявления тревожности у зрелых людей с разным уровнем самоэффективности. Тема статьи – особенности проявления тревожности у зрелых людей с высоким уровнем самоэффективности. Цель статьи – исследовать особенности проявления тревожности у зрелых людей с высоким уровнем самоэффективности. Методология проведения работы включает общенаучные методы (анализ, синтез, классификация) и методы эмпирического исследования: тестирование, анкетирование, количественный и качественный анализ данных. Область применения полученных результатов – психологическое консультирование, прикладная психология. По результатам исследования был сделан вывод о том, что существуют статистически значимые различия в уровне тревожности у лиц с высоким и низким уровнем самоэффективности. У лиц с высоким уровнем самоэффективности отмечается низкий уровень тревожности, а у лиц с низким уровнем самоэффективности, напротив, отмечается повышенный уровень тревожности.

Ключевые слова: психология, тревожность, самоэффективность, зрелый возраст

PECULIARITIES OF ANXIETY MANIFESTATION OF MATURE PEOPLE WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-EFFICACY

Mamonova E.B., Domnina K.V.

Information about the author: full name, name of the university, name of the discipline. The subject of the research - manifestations of anxiety in mature people with different levels of self-efficacy. The theme of the article is peculiarities of anxiety manifestation in mature people with high level of self-efficacy. The purpose of the article is to investigate the peculiarities of manifestation of anxiety in mature people with a high level of self-efficacy. The methodology of the work includes general scientific methods (analysis, synthesis, classification) and methods of empirical research: testing, questionnaires, quantitative and qualitative data analysis. The field of application of the obtained results is psychological counseling, applied psychology. According to the results of the study it was concluded that there are statistically significant differences in the level of anxiety in individuals with high and low levels of self-efficacy. Individuals with high levels of self-efficacy have low levels of anxiety, and in contrast, individuals with low levels of self-efficacy have elevated levels of anxiety.

Keywords: psychology, anxiety, self-efficacy, mature age

Введение

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что от уровня тревожности и самоэффективности во многом зависит степень психологического благополучия индивида. Высокий уровень тревожности и низкий уровень самоэффективности может привести к различным личностным расстройствам, значительно снижающим качество жизни человека. В частности, многие исследователи полагают, что к повышению уровня тревожности может привести низкая самоэффективность. Цель данного исследования – исследовать особенности проявления тревожности у зрелых людей с высоким уровнем самоэффективности. В связи с данной целью, были поставлены следующие задачи:

исследовать основные теоретические подходы к исследованию тревожности и самооффективности, определить статистические различия в уровне проявления тревожности у лиц с высоким и низким уровнем самооффективности. Предмет исследования – уровень проявления тревожности у лиц с разным уровнем самооффективности. Объект исследования – тревожность. В ходе исследования было обнаружено, что тревожность и самооффективность играют важную роль в структуре психологического благополучия индивида. Проблемами тревожности и самооффективности занимались многие отечественные и зарубежные исследователи. Е.А. Алексеенко [1] и Т.И. Ахмедов [2] полагают, что тревожность – это естественное чувство, которое может испытывать любой человек в незнакомых ситуациях. Тревожность приобретает патологический характер в том случае, если человек не в состоянии самостоятельно справиться с тревогой, такое часто бывает в случае воздействия на человека длительного стресса. Е.В. Барсукова [3] полагает, что есть такое понятие, как реактивная тревожность – тревога, возникающая у человека как реакция на внешний раздражитель. Для борьбы с реактивной тревожностью она предлагает использовать техники саморегуляции и аутотренинга. А.А. Никитина и В.В. Разумова, авторы статьи, посвященной тревожности старших дошкольников, в «Нижегородском психологическом альманахе» [4], полагают, что повышенный уровень тревожности у человека часто формируется в дошкольном возрасте под влиянием психотравм и неблагоприятного стиля родительского воспитания. А.Н. Нехорошкова [7] и А.М. Прихожан [8] считают, что для коррекции тревожности следует использовать такие формы психотерапевтического воздействия, как конетивно-поведенческая терапия, арт-терапия, телесно ориентированная терапия. К.Р. Сидоров [9], рассматривая тревожность как психологический феномен, утверждает, что повышенная тревожность может привести к серьезным психическим расстройствам, поэтому очень важно своевременно проводить диагностику тревожности и профилактические мероприятия. Того же мнения придерживается С.Л. Соловьева [10]. О связи тревожности и самооффективности писали такие ученые, как А.В. Бояринцева [5], Н.А. Булышко [6]. Они утверждают, что именно повышенная тревожность мешает проявлению самооффективности и, следовательно, мешает личностному росту человека.

Материалы и методы

В ходе исследования использовались общенаучные методы исследования: анализ, синтез, классификация. Использовались также официально утвержденные методики психологической диагностики: «Шкала тревожности» Спилбергера-Ханина и «Шкала общей самооффективности» Р. Шварцера. Для математико-статистической обработки данных использовался непараметрический коэффициент Манна-Уитни. В исследовании

приняли участие 20 мужчин в возрасте 35 – 40 лет. База исследования – центр психологической помощи населению. Исследование проводилось в форме группового анкетирования респондентов.

Результаты исследования

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе все испытуемые прошли исследование по методике «Шкала общей самооценки Р. Шварцера». Цель данной методики – определить уровень самооценки. Опросник включает в себя 10 утверждений, по отношению к каждому утверждению респондент должен выбрать один из вариантов ответа: «абсолютно неверно», «скорее всего, неверно», «скорее всего, верно», «совершенно верно». Далее после обработки данных в соответствии с ключом определяется уровень самооценки респондента: высокий, средний, низкий. При высоком уровне самооценки убежден в своей успешности и уверен в правильности своих действий. При среднем уровне самооценки человек может терять уверенность в своей успешности и в правильности своих действий в случае возникновения внештатных стрессовых ситуаций. При низком уровне самооценки человек даже в спокойной обстановке остается неуверенным в успехе своих действий.

По итогам исследования респонденты были разделены на 2 группы. В первую группу (условно - группа А) вошли респонденты с низкой самооценкой, общим числом 10 человек. Во вторую группу (условно – группа Б) вошли респонденты с высокой самооценкой, общим числом 10 человек.

На втором этапе исследования в группе А и в группе Б было проведено изучение тревожности по опроснику Спилберга и Ханина «Шкала тревожности». Данный опросник направлен на исследование ситуативной и личностной тревожности и включает 40 утверждений, на каждое из которых респондент должен отреагировать следующим образом: «никогда», «почти никогда», «часто», «почти всегда». На основании суммарного балла по шкалам «ситуативная тревожность» и «личностная тревожность» определяется уровень тревожности – высокий, средний или низкий. Лица с высоким уровнем тревожности склонны постоянно испытывать тревожность даже в тех ситуациях, когда для тревожности нет реальных оснований. Люди со средним уровнем тревожности склонны испытывать тревожность эпизодически, например, в стрессовых ситуациях, и умеют контролировать свой уровень тревожности. Люди с низким уровнем тревожности, в целом, не склонны к этому чувству даже в потенциально тревожных ситуациях.

После обработки результатов респонденты в группе А и респонденты в группе Б были распределены по уровню тревожности. Итак, на рисунке мы видим, что в группе А (лица с низким уровнем самооценки) преобладают лица с высоким уровнем тревожности:

70% лиц с высоким уровнем тревожности, 20% - со средним, 10% - с низким. В группе Б (лица с высоким уровнем самоэффективности), напротив, преобладают лица с низким уровнем тревожности: 60% лиц с низким уровнем тревожности, 30% - со средним, 10% - с низким. Результат проведенного исследования свидетельствует о том, что лица с высоким уровнем самоэффективности, в целом, не склонны к тревожности, даже в стрессовых ситуациях. Напротив, лица с низким уровнем самоэффективности часто демонстрируют повышенную тревожность даже в обычных ситуациях общения и деятельности.

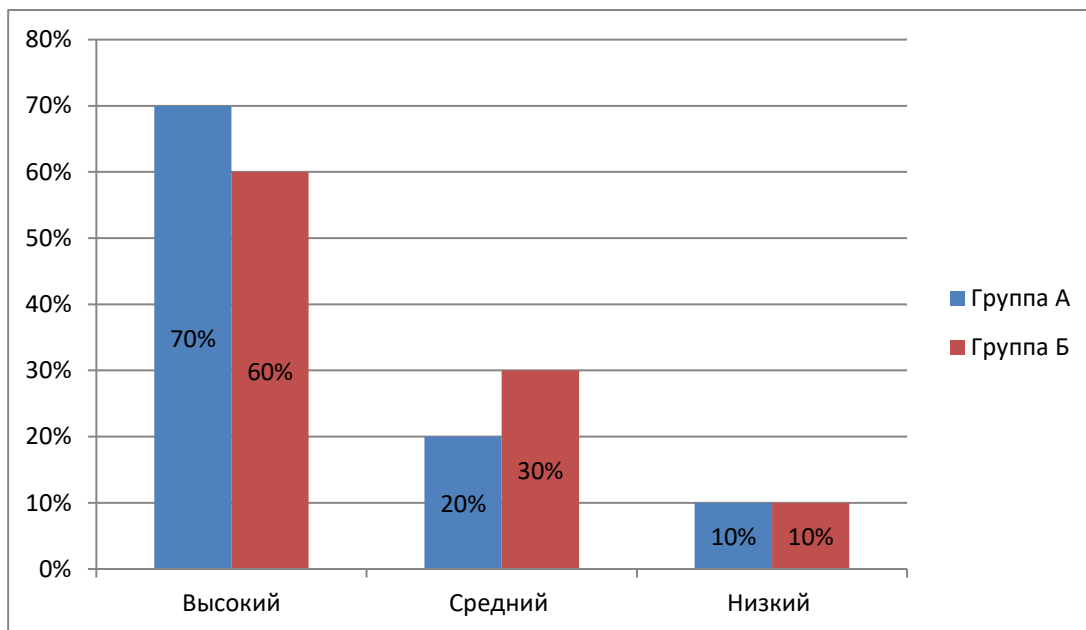
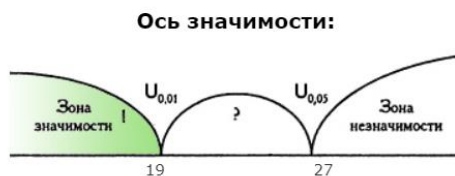


Рисунок 2 – Распределение респондентов в группе А и в группе Б по уровню тревожности. Для выявления статистически значимых различий в уровне тревожности у лиц с высокой и низкой самоэффективностью использовался коэффициент Манна-Уитни. Было выявлено, что полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ 18,5 находится в зоне значимости, ось значимости схематично представлена на Рисунке 2.



Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(18,5)$ находится в зоне значимости.

Рисунок 3 – Ось значимости различий в уровне тревожности у лиц с высокой и низкой самоэффективностью

Таким образом, проведенное исследование показало, что существуют статистически значимые различия в уровне тревожности у лиц с высокой и низкой самоэффективностью.

Эти различия проявляются в том, что у лиц с высокой самооффективностью уровень тревожности низкий, а у лиц с низкой самооффективностью, напротив, уровень тревожности высокий.

Обсуждение и заключение

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено, что люди с низким уровнем самооффективности отличаются повышенным уровнем ситуативной и личной тревожности. Проведенное исследование позволило сформулировать ряд рекомендаций для лиц с высоким уровнем тревожности и низким уровнем самооффективности. Прежде всего, для развивающей работы с данной категорией лиц будут эффективны включения таких методов работы как арт-терапия, гештальт-терапия, а также логотерапия. Для преодоления тревожности следует включать в работу методики развития саморегуляции и аутотренинга. Проводить развивающую работу предпочтительнее в небольших группах. Регулярные занятия будут способствовать снижению уровня тревожности и повышению уровня самооффективности.

Список использованных источников

1. Алексенко, Е.А. Тревога. Истории сверхбеспокойных людей / Е.А. Алексенко. – М.: Флинта, 2012. – С. 156.
2. Ахмедов Т.И. Психологические проблемы тревожности / Т.И. Ахмедов // Междунар. мед. журн. 2015. Т. 11, № 1. С. 23–30.
3. Барсукова Е. В. Реактивная тревожность – естественное или приобретенное состояние организма / Е. В. Барсукова, Э. Г. Гусейнова // Современная педагогика. 2016. № 10 (47). С. 73–78.
4. Никитина А.А., Разумова В.В. Факторы возникновения и развития тревожности у детей старшего дошкольного возраста // Нижегородский психологический альманах. – 2022. – № 1. URL: psykaf417.esrae.ru/35-342 (дата обращения: 02.05.2024).
5. Бояринцева, А. В. Тест на самооффективность / А. В. Бояринцева // Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М.: Изд. Моск. психолого-социального ин-та, Воронеж: Изд. НПО «МОДЕК», 2003. – С. 217–219.
6. Булышко Н. А. К проблеме самооффективности в психологии / Н. А. Булышко, Ю. Коломейцев // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шемякина, 2019. – Т. 3. – № 24. – С. 37 – 46.
7. Нехорошкова А.Н. Нейробиологические предпосылки формирования тревожных состояний / А.Н. Нехорошкова, И.Л. Большевидцева // Журнал медико-биологических исследований. 2016. №3. С. 24-36

8. Прихожан, А.М. Психология тревожности: учеб. Пособие / А.М. Прихожан. – М.: Издательство МПСИ, 2011. – С. 178.
9. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Вестн. Удмурт. ун-та. 2013. № 3. С. 42–52.
10. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика / С.Л. Соловьева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 6(17). [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/YqeLf> (дата обращения: 12.05.2023).

Мамонова Елена Борисовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии, факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина», тел. 89107955615, email: meb800@mail.ru

Домнина Кристина Валерьевна, магистрант, НГПУ имени К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: kristinchik_85@mail.ru

Mamonova Elena Borisovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology and Pedagogy, Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after. K.Minin”, tel. 89107955615, email: meb800@mail.ru

Domnina Kristina Valerievna, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: kristinchik_85@mail.ru

5.3.7. Возрастная психология

6 стр.