

Психолог

Правильная ссылка на статью:

Черемискина И.И., Капустина Т.В., Кузнецова А.Д. Взаимосвязь компонентов Я-концепции и тревожности у старших подростков // Психолог. 2025. № 5. DOI: 10.25136/2409-8701.2025.5.76213 EDN: BMWMFH URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=76213

Взаимосвязь компонентов Я-концепции и тревожности у старших подростков

Черемискина Ирина Игоревна

кандидат психологических наук

доцент, кафедра философии и юридической психологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Владивостокский государственный университет экономики и сервиса"

690014, Россия, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гоголя, 41

□ irina-cheremiski@mail.ru



Капустина Татьяна Викторовна

ORCID: 0000-0001-9833-8963

кандидат психологических наук

доцент, кафедра общепсихологических дисциплин; Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, пр-т Острякова, 2

□ 12_archetypesplus@mail.ru



Кузнецова Алина Дмитриевна

ORCID: 0009-0002-6297-2158

преподаватель; кафедра общепсихологических дисциплин; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Тихоокеанский государственный медицинский университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации

690002, Россия, Приморский край, г. Владивосток, Первореченский р-н, пр-кт Острякова, д. 2

□ larosaline@mail.ru



[Статья из рубрики "Психология развития"](#)

DOI:

10.25136/2409-8701.2025.5.76213

EDN:

BMW MFH

Дата направления статьи в редакцию:

11-10-2025

Аннотация: Теоретическим объектом изучения является старший подростковый возраст. Его исследование актуально, поскольку этот период связан с высокой учебной нагрузкой на школьников и одновременным становлением самосознания. Нынешняя социокультурная ситуация также усиливает этот эффект и сказывается на формировании Я-концепции подростков. В условиях информационной перегрузки, нестабильности социальных норм и высокой значимости внешней оценки подростки сталкиваются с трудностями в осознании и принятии собственного «Я». Подростки становятся уязвимыми и чувствительными, могут проявлять тревожность, которая отрицательно сказывается на их эффективности во всех сферах деятельности. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи компонентов Я-концепции подростков и тревожности, а также оценки половых различий по этим параметрам, в котором приняло участие 92 старших подростка из городов Приморского края. В исследовании применялись: методика «Кто Я?» «Шкала Я-концепции для детей»; «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан; «Интегративный тест тревожности» А.П. Бизюк и др. Для статистического анализа результатов тестирования применялись критерии Ч. Спирмена и Манна-Уитни. В структуре Я-концепции выявлены наиболее выраженные компоненты, связанные с саморефлексией, деятельностью, физическими характеристиками и социальной идентичностью. При доминирующем среднем уровне ситуативной и личностной тревожности, выраженными являются фобический и астенический компоненты. Установлена отрицательная корреляция между устойчивостью Я-концепции и тревожностью. У девушек значимо чаще наблюдаются более высокие уровни самооценочной и общей тревожности, а также выраженная чувствительность к межличностной оценке. Несмотря на наличие большого количества эмпирических исследований тревожности и самооценки подростков, данная работа обладает научной новизной, поскольку позволяет дать более глубокое понимание взаимосвязи между Я-концепцией и тревожностью, расширяет представления о факторах, влияющих на психоэмоциональное состояние подростков, уточняет роль когнитивных, оценочных и поведенческих аспектов Я-концепции в формировании тревожности. Исследование открывает возможности для разработки профилактических и коррекционных программ, способных снизить уровень тревожности, укрепить психологическую устойчивость и самооценку подростков в этот важный период развития, что, в свою очередь, может способствовать улучшению их адаптации в обществе, повышению успеваемости и развитию личностных качеств.

Ключевые слова:

старшие подростки, подростки, тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, корреляционный анализ, Я-концепция, компоненты Я-концепции, юноши, девушки

Введение

Старший подростковый возраст многие авторы характеризуют как переломный или кризисный. В этот период происходит активное становление личности: развивается самосознание, рефлексия, идентичность, иными словами, формируется Я-концепция, которая представляет собой совокупность согласованных убеждений, оценок и

представлений индивида о себе [\[1\]](#).

По мнению А.М. Прихожан старший подростковый возраст охватывает период примерно с 15 до 17 лет и представляет собой важный и чувствительный этап развития личности, в ходе которого особенно остро проявляются внутренние противоречия, связанные с формированием Я-концепции и стремлением к самореализации. В этот период усиливается тревожность, что обусловлено не только внешними требованиями и ожиданиями со стороны общества, но и внутренними конфликтами, возникающими из-за столкновения различных мотивационных тенденций. Развивающееся чувство собственной ценности делает подростков более уязвимыми к переживаниям, связанным с несоответствием между желаемым и реальным образом себя [\[1\]](#).

А.М. Прихожан подчеркивает, что тревожность в этом возрасте нередко становится устойчивым личностным образованием, коренящимся в неудовлетворении базовых социогенных потребностей – таких как потребность в самоуважении, принятии и контроле над своей жизнью. Это состояние проявляется как внутреннее напряжение, беспокойство, ощущение неопределенности и незащищенности, и может мешать подростку адекватно воспринимать себя и окружающих. Более того, тревожность нередко начинает выполнять функции личностного мотива, направляя поведение, стремление к успеху и взаимодействие с другими [\[1\]](#).

Нынешняя социокультурная ситуация сказывается на формировании Я-концепции подростков. Некоторые авторы подчеркивают, что в условиях информационной перегрузки, нестабильности социальных норм и высокой значимости внешней оценки подростки сталкиваются с трудностями в осознании и принятии собственного «Я». В частности, акцент делается на возрастающем влиянии социальных сетей, образовательной среды и семейных отношений как факторов, способствующих либо поддержке позитивной Я-концепции, либо, наоборот, усилению внутренних конфликтов и тревожности [\[2, 3, 4\]](#). Исследователи отмечают, что нарушение целостности самовосприятия может выступать как предиктор повышенного уровня тревожности, особенно в ситуациях неопределенности или социальной сравнимости.

О.А. Карабанова отмечает, что риски информационной социализации в старшем подростковом возрасте проявляются особенно остро в связи с кризисными процессами формирования идентичности. Старшие подростки активно экспериментируют с различными вариантами самопозиционирования, используя при этом возможности виртуальной среды, что нередко приводит к размыванию и потере целостности идентичности. Также в этом возрасте наблюдается рост сенситивности к социальному признанию, принятию и уважению со стороны окружающих, что делает подростков уязвимыми перед влиянием массовой информации и социальных сетей [\[5\]](#).

Рассматривая влияние информационной социализации на развитие подростков, также важно учесть особенности формирования их самосознания в условиях активной цифровизации образовательной среды. Д.В. Астапенко отмечает, что цифровая среда, в которую современный подросток погружается как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе, становится значимым фактором, влияющим на развитие самосознания. Автор указывает на то, что цифровизация изменяет характер социальной среды, в которой развивается личность, создавая риски размывания границ между реальным и виртуальным. Подростки часто оказываются в состоянии утраты ощущения собственной индивидуальности, растворяясь в информационном потоке. Находясь на этапе формирования личности, они могут легко увлечься виртуальным миром, где нет

настоящего общения. В результате им становится трудно строить отношения в реальной жизни, что вследствие может негативно сказаться на формировании Я-концепции [\[6\]](#).

Одним из следствий изменений в процессе самоотношения может стать рост тревожности среди старшеклассников, что отражает более широкие проблемы современного общества. В исследовании Е.В. Грязновой и Е.С. Хрыкиной подчеркивается, что на фоне социокультурного кризиса и общественной нестабильности возникает ряд новых факторов, среди которых особенно выделяется цифровизация образовательного пространства. Согласно их данным, традиционные источники тревожности подростков, такие как семья, школа, сверстники и средства массовой информации, дополнились воздействием интернет-сообществ и виртуальной среды [\[7\]](#).

Проводя много времени в интернете подростки подвергаются перегрузке когнитивной системы, что приводит к снижению способности к концентрации внимания и способствует развитию внутреннего напряжения и повышению уровня тревожности. Нарастающая тревога может негативно отражаться на восприятии собственной значимости, или Я-концепции. Результаты исследования, проведенного М. Cueli, С. Rodríguez, L.M. Cañamero, J.C. Núñez, P. González-Castro, указывают на значимую роль тревожности в процессе формирования самооценки у подростков. Авторы выявили, что уровень тревожности оказывает прямое негативное влияние на эмоциональную, социальную и физическую составляющие самооценки. Более высокий уровень тревожности ассоциирован с более низкими показателями самооценки в этих сферах, что подчеркивает тревожность как самостоятельный фактор риска снижения самовосприятия в подростковом возрасте [\[8\]](#). Кроме того, исследование показало, что тревожность опосредует влияние симптомов невнимательности на самооценку, усиливая их негативный эффект.

Особенностью данного возрастного этапа также является необходимость прохождения итоговых экзаменов, которая становится значимым стрессовым фактором. Подготовка и сдача экзаменов усиливают уровень ответственности за собственное будущее, повышают чувствительность к неудаче и социальной оценке, что дополнительно влияет на стабильность самовосприятия и увеличивает уровень ситуативной и личностной тревожности.

Е.В. Грязнова и Е.С. Хрыкина отмечают, что тревожность старшеклассников тесно связана с подготовкой к выпускным экзаменам, а высокий уровень тревожности отмечается у 60-70 % выпускников. Кроме того, накопленный негативный опыт предыдущих неудач усиливает эмоциональное напряжение в этот период [\[7\]](#).

Тема экзаменационной тревожности старшеклассников находит продолжение в исследовании Е.А. Савельевой, автор отмечает, что введение государственных экзаменов и возросшие требования к итоговой аттестации усилили психоэмоциональное напряжение у подростков. Экзаменационная тревожность проявляется в изменении эмоционального состояния школьников перед экзаменами и может приводить к серьезным нарушениям в работе нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем. При этом подчеркивается, что тревожность имеет двойственную природу: в определенных случаях она способствует мобилизации ресурсов ученика для успешной деятельности [\[9\]](#). Особое внимание в работе уделяется связи тревожности с уровнем самооценки. Школьники с низкой самооценкой чаще испытывают страх перед экзаменами и склонны к развитию стрессовых состояний. Также Е.А. Савельева отмечает, что завышенные ожидания родителей и негибкая система воспитания способствуют формированию

повышенной тревожности у подростков [9].

Таким образом, данные, представленные Е.А. Савельевой, Мищенко В.И., позволяют сделать вывод о том, что тревожность подростков – особенно в экзаменационный период – не является исключительно ситуативной реакцией на внешнее давление, а во многом опосредована личностными особенностями, в первую очередь уровнем самооценки [9, 10]. Это подтверждает актуальность изучения тревожности в более широком контексте структуры Я-концепции подростка [11, 12, 13].

Исходя из этого, возникает необходимость рассматривать тревожность не как изолированный феномен, а как часть более глубокой системы самоотношения личности, которая формируется в условиях как внешней (социальной и образовательной) среды, так и внутренней (личностной) динамики. В связи с этим все большую научную ценность приобретают эмпирические исследования, направленные на выявление конкретных закономерностей взаимосвязи между тревожностью и самооценкой у подростков.

В работе В.В. Трубиной и Л.Е. Адамовой представлены данные об устойчивой обратной связи между уровнем тревожности и самооценкой: по всем шкалам тревожности при ее повышении наблюдалось снижение самооценки. Это подтверждает, что тревожность негативно влияет на восприятие подростками собственной личности и их уверенность в себе. Девочки, как показало исследование, чаще сталкиваются с выраженными эмоциональными переживаниями и демонстрируют более высокие показатели тревожности [14]. К таким же выводам пришли и ученые из Ирана, изучая девочек-подростков они обнаружили у них значительную взаимосвязь между беспокойством и самооценкой [15]. Авторы подчеркивают необходимость учитывать эти факторы при организации психологической помощи старшим школьникам, важность своевременной психологической поддержки подростков и разработки коррекционных программ, направленных на снижение тревожности, укрепление их уверенности в себе в условиях школьной среды.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена ростом состояния тревоги среди подростков, особенно в периоды повышенной учебной нагрузки, таких как государственные экзамены. Современные подростки сталкиваются с необходимостью принимать важные жизненные решения в условиях высокой неопределенности и давления со стороны представителей системы образования, родителей и сверстников, что значительно повышает риск психоэмоционального напряжения и дезадаптации. Особую значимость приобретает Я-концепция как внутренний ресурс, способный оказывать влияние на уровень тревожности. Позитивная, устойчивая Я-концепция способствует более адекватному восприятию жизненных трудностей, развитию уверенности в себе и снижению тревожных реакций. Глубокое понимание взаимосвязи между компонентами Я-концепции и тревожностью открывает возможности для разработки профилактических и коррекционных программ, способных снизить уровень тревожности, укрепить психологическую устойчивость и самооценку подростков в этот важный период развития, что, в свою очередь, может способствовать улучшению их адаптации в обществе, повышению успеваемости и развитию личностных качеств.

Целью исследования является выявление и описание взаимосвязи компонентов Я-концепции и тревожности у старших подростков.

Для проведения эмпирического исследования были определены методики, направленные на выявление компонентов Я-концепции и тревожности у старших

подростков. И так, в исследовании применялись: «Кто Я?» М. Кун, Т. Макпартленд в модификации Т.В. Румянцевой; «Шкала Я-концепции для детей» Е. Пирс, Д. Харрис в модификации А.М. Прихожан; «Шкала личностной тревожности» А.М. Прихожан; «Интегративный тест тревожности, ИТТ» А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. Для статистической обработки эмпирических данных применялись: коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена и непараметрический критерий оценки значимости различий Манна-Уитни.

Эмпирическую выборку составили учащиеся старших классов в возрасте от 15 до 18 лет из двух городов Приморского края – Арсеньев и Владивосток. Общее количество респондентов составило 92 человека (58 девушек и 34 юноши). Из них 65 человек проживают и обучаются в городе Арсеньев, 27 человек – во Владивостоке. В городе Арсеньев в исследовании приняли участие учащиеся 9-х, 10-х и 11-х классов: 27 девятиклассников, 14 десятиклассников и 24 одиннадцатиклассника. Возрастное распределение выглядит следующим образом: 20 учащихся – в возрасте 15 лет, 17 – 16 лет и 28 – 17 лет. Среди них 45 девушек и 20 юношей. Во Владивостоке в исследование были включены учащиеся 10-х и 11-х классов: 12 десятиклассников и 15 одиннадцатиклассников. Всего опрошено 27 человек: 6 подростков в возрасте 16 лет, 11 – 17 лет и 10 – 18 лет. Среди них 17 девушек и 10 юношей.

Основная часть

В ходе психодиагностического исследования были проанализированы результаты старших подростков по методике «Кто Я?» (Т.В. Румянцева). Данная методика позволила выявить особенности содержания и структуры Я-концепции, а также провести количественную обработку ответов по семи категориям.

Общее количество ответов составило 1534. Наибольшее количество высказываний участников исследования отнесено к категории «Рефлексивное Я» – 21,5% ответов, что указывает на высокий уровень саморефлексии и стремление к осмыслению собственных личностных качеств. Подростки склонны оценивать себя, анализировать свои поступки, черты характера, внутренние состояния (например, «Я добрый», «Я ленивый», «Я слишком критичен к себе», «Я стараюсь быть честным», «Я быстро расстраиваюсь», «Я уверенный в себе»), что соответствует возрастной задаче формирования целостного представления о себе. Достаточно выраженными также оказались компоненты «Социального Я» (15,8%) и «Коммуникативного Я» (12,1%), что может свидетельствовать о высокой значимости межличностных отношений и социальных ролей в системе самоописания. Подростки часто указывают на принадлежность к различным социальным группам, отношения с окружающими, умение взаимодействовать и строить коммуникацию («Я друг», «Я одноклассник», «Я староста класса», «Я общительный», «Я замкнутый»). Это может отражать стремление к социальной идентичности и поиск своего места в социуме.

Категория «Физическое Я» также представлена в ответах подростков в значительном количестве – 16,9% ответов. В самоописаниях отмечаются особенности внешности, состояния здоровья и физические характеристики («Я высокая», «Я худой», «У меня карие глаза», «Я спортивный», «Я плохо сплю», «У меня аллергия»), что отражает внимание подростков к своему телу и восприятию внешнего образа, подчеркивают важность физической идентичности и уверенности в себе.

Компонент «Деятельностного Я» (14,9%) также является одним из часто используемых среди респондентов. Он проявляется через упоминание конкретных сфер активности,

достижений и навыков («Я учусь в 11 классе», «Я спортсмен», «Я играю в компьютерные игры», «Я участвую в олимпиадах», «Я хорошо готовлю»), что демонстрирует осознание своих способностей, интересов и учебной или внеклассной занятости.

Наименее выраженным компонентом является «Материальное Я» – 7,8% ответов, что соответствует ожиданиям. В подростковом возрасте материальные аспекты, такие как принадлежность к определенному социальному статусу или материальное благосостояние, не занимают ключевого места в самооценке. Подростки реже описывают себя через материальные аспекты («Я люблю дорогие вещи», «Я коплю на плейстейшн», «Я ношу дорогие кроссовки»). Вероятно, в подростковом возрасте материальные аспекты, такие как принадлежность к определенному социальному статусу или материальное благосостояние, не занимают ключевого места в самооценке.

«Перспективное Я» у старших подростков также занимает не высокую позицию – 11% ответов, что может указывать на не всегда ясное представление о будущем. Они не так часто обращаются к образу себя в будущем («Я хочу поступить на бюджет», «Я хочу стать программистом», «Я не знаю, чего хочу после школы»). Не все подростки могут четко сформулировать свои долгосрочные цели и планы. Это может быть связано с тем, что их представления о будущем еще находятся в процессе формирования.

Таким образом, структура Я-концепции старшеклассников в большей степени ориентирована на внутреннее самовосприятие, социальную идентичность, деятельность и рефлексию, чем на внешние или прагматические аспекты. Это соответствует специфике старшего подросткового возраста, в котором формирование целостного и осознанного Я-образа приобретает центральное значение для развития личности.

Анализ оценочной направленности самохарактеристик, полученных в ходе применения методики «Кто Я?», позволяет выявить эмоционально-смысловое отношение старшеклассников к собственному «Я». Каждое свое суждение респонденты самостоятельно отнесли к одной из четырех категорий: положительная, отрицательная, неоднозначная или затрудненная в оценке.

Наибольшую долю составили положительные оценки – 35,7%. Этот результат может свидетельствовать о преобладании позитивного образа «Я» у значительной части подростков, что, в свою очередь, отражает наличие эмоционально устойчивой и в целом интегрированной Я-концепции.

Отрицательных суждений было выявлено 28,7%. Подобные оценки могут отражать как индивидуальные трудности самоопределения, так и влияние внешних факторов – межличностных конфликтов, учебной неуспешности, социальной тревожности. В старшем подростковом возрасте критическое отношение к себе часто выступает нормой, однако его устойчивость или преобладание может служить индикатором неблагополучия в развитии личности.

Существенную долю составили также оценки, отнесенные к категории неоднозначных (26%), что позволяет говорить о распространенности неустойчивых или противоречивых представлений о себе, типичных для стадии активного личностного самоопределения.

Затруднение в оценке собственного высказывания было зафиксировано в количестве 9,6% ответов и не является выраженным. В целом респонденты демонстрируют способность к осмыслению и оценке собственных характеристик, что свидетельствует о достаточном уровне сформированности процессов самопознания.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что у большинства старшеклассников Я-концепция уже находится на достаточно зрелой стадии формирования. Преобладание положительных и определенных суждений, а также относительно низкий уровень затрудненных оценок указывают на наличие у подростков устойчивых представлений о себе и сформированной способности к самооценке, что соответствует возрастной норме.

Для более детального и структурированного анализа Я-концепции была использована «Шкала Я-концепции для детей» (А.М. Прихожан), позволяющая количественно оценить выраженность различных компонентов Я-концепции. Анализ результатов показал, что большинство респондентов демонстрируют средний уровень удовлетворенности собой. Распределение уровней по различным компонентам методики «Шкала Я-концепции для подростков» позволяет выделить общую тенденцию к преобладанию среднего уровня самооценки по большинству шкал. Это может указывать на то, что образ «Я» у участников исследования сформирован, но еще не стабилизирован окончательно и находится в стадии активного развития, что соответствует возрастным особенностям старшего подросткового периода. Полученные сводные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение подростков по уровням выраженности компонентов Я-концепции
(количество человек, n=92)**

Уровень	Компоненты Я-концепции							
	Общая удовл. собой	Поведение	Интеллект, положение в школе	Ситуация в школе	Внешность	Тревожность	Общение	Счастье и удовл.
Низкий	24	6	8	16	6	25	12	2
Средний	54	45	55	43	52	50	56	41
Высокий	14	41	29	33	34	17	24	49

Так, по компоненту «Общая удовлетворенность собой» большинство респондентов продемонстрировали средний уровень, что может говорить о нейтральном или умеренно положительном восприятии своей личности: подростки в целом принимают себя, однако не во всем удовлетворены собой.

По шкале «Поведение» наблюдается почти равное соотношение среднего и высокого уровней, что может свидетельствовать о значимой части учащихся, оценивающих свое поведение как социально приемлемое и адекватное, хотя часть подростков пока склонны к критике своих поступков.

Компоненты, отражающие учебную сферу – «Интеллект и положение в школе» и «Ситуация в школе» – также продемонстрировали преобладание среднего уровня. Это может указывать на то, что подростки не испытывают острых проблем в учебной среде, но и не склонны воспринимать себя как особо успешных.

По шкале «Внешность» также доминирует средний уровень, что отражает относительную стабильность самооценки внешности: подростки скорее не испытывают серьезных комплексов, но и не демонстрируют выраженного восхищения собой.

Отдельного внимания заслуживает компонент «Счастье и удовлетворенность», где

большинство участников показали высокий уровень, а доля подростков со средним уровнем оказалась незначительно ниже. Это может указывать на общее позитивное эмоциональное состояние респондентов и наличие в их жизни факторов, приносящих удовлетворение и радость. Аналогичная картина наблюдается по шкале «Положение в семье», где доминирует средний уровень, но высокий также достаточно выражен – это может говорить о том, что большинство подростков воспринимают семейную обстановку как достаточно комфортную и поддерживающую.

Компоненты «Уверенность в себе» и «Общение» также характеризуются преобладанием среднего уровня. Подростки, вероятно, ощущают относительную уверенность в себе и не испытывают острых трудностей в коммуникативной сфере, хотя далеко не все демонстрируют высокий уровень социальной уверенности. По шкале «Тревожность» превалирует средний уровень, что может указывать на наличие у респондентов умеренного уровня тревожности, свойственного возрасту, но не достигающего патологических проявлений.

Дополнительно была проанализирована шкала социальной желательности, по которой у большинства подростков выявлен низкий уровень. Это означает, что респонденты отвечали честно и не стремились приукрасить себя в глазах других. Подобный результат повышает достоверность данных и отражает меньшую зависимость от внешней оценки, что характерно для периода формирования личностной автономии.

В результате исследования, проведенного с использованием методики «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан), были получены количественные данные, позволяющие определить степень выраженности тревожности у старших подростков. Распределение результатов по шкалам представлено в таблице 2.

Таблица 2

**Распределение подростков по уровням выраженности личностной тревожности
(количество человек, n=92)**

Уровень выраженности	Компоненты личностной тревожности				
	Шкала личностной тревожности	Школьная тревожность	Самооценочная тревожность	Межличностная тревожность	Магическая тревожность
Очень низкий	9	11	6	8	23
Низкий	35	36	58	56	44
Средний	32	24	20	24	19
Высокий	13	12	5	2	5
Очень высокий	3	9	3	2	1

Анализ полученных данных показал, что в исследуемой выборке преобладает низкий и средний уровень личностной тревожности, в то время как высокий уровень встречается значительно реже. Это может свидетельствовать о достаточно стабильном эмоциональном состоянии большинства учащихся, отсутствии выраженной внутренней напряженности, чрезмерной тревожности в отношении собственной личности и повседневных ситуаций.

Так, по компоненту «Общая удовлетворенность собой» большинство респондентов продемонстрировали средний уровень, что может говорить о нейтральном или умеренно

положительном восприятии своей личности: подростки в целом принимают себя, однако не во всем удовлетворены собой.

Низкие уровни тревожности также наблюдаются по таким шкалам, как межличностная, магическая и самооценочная. Вероятно, для большинства подростков характерно удовлетворительное восприятие себя в системе межличностных отношений, отсутствие выраженных страхов, связанных с иррациональными, «магическими» представлениями, а также сравнительно устойчивая самооценка. Низкие показатели по самооценочной тревожности могут говорить о том, что подростки в целом уверены в себе, не склонны к чрезмерной самокритике, а их внутренний образ «Я» относительно позитивен и не является источником постоянной тревоги.

По шкале школьной тревожности также преобладают низкие значения, за которыми следует средний уровень. Скорее всего большинство респондентов не испытывают сильного волнения, связанного с учебной деятельностью, школьными требованиями или взаимодействием с учителями и одноклассниками. Средние значения по этой шкале могут наблюдаться у тех учащихся, для которых школьная среда является источником умеренного напряжения – возможно, в периоды контрольных работ или экзаменов, но без перехода в хроническое тревожное состояние.

Таким образом, общая картина тревожности среди обследованных старшеклассников представляется относительно благополучной: низкие уровни тревожности по основным шкалам свидетельствуют о том, что большинство из них не сталкиваются с выраженными эмоциональными трудностями, связанными с самооценкой, отношениями и школьной средой. Однако наличие среднего уровня у части учащихся указывает на необходимость дальнейшего наблюдения и, при необходимости, психологической поддержки в период возрастных кризисов и повышенных учебных нагрузок.

Анализ полученных данных по методике «Интегративный тест тревожности» позволяет выделить ряд характерных особенностей, касающихся как ситуативного, так и личностного уровня тревожности у старшеклассников (таблица 3).

Таблица 3

Распределение подростков по уровнями выраженности тревожности (количество человек, n=92)

Уровень	Компоненты тревожности										
	Сит. тревожн.	Эмоц. дискомфорт.	Астен. комп.	Фоб. комп.	Трев. оц. персп.	Соц. защита	Личн. тревожн.	Эмоц. дискомфорт.	Астен. комп.	Фоб. комп.	Тр о пер
Низкий	16	22	19	19	21	30	10	12	17	17	2
Средний	38	49	36	45	39	39	43	46	31	36	3
Высокий	38	21	37	28	32	23	39	34	44	39	2

Анализ результатов позволяет сделать вывод о том, что у большинства старшеклассников уровень тревожности выражен в умеренной степени как на ситуационном, так и на личностном уровне. Однако наличие значительного количества высоких показателей по ряду шкал, особенно по астеническим и фобическим компонентам, указывает на необходимость особого внимания к эмоциональному состоянию данной возрастной группы. Это особенно важно в контексте подготовки к

экзаменам, профессионального самоопределения и формирования личностной зрелости.

Для выявления взаимосвязей между компонентами Я-концепции и уровнями тревожности у старшеклассников был проведен корреляционный анализ по методу Ч. Спирмена. Все полученные коэффициенты корреляции оказались статистически значимыми на уровне $p < 0,05$, что свидетельствует о высокой достоверности выявленных связей. Значимые корреляции представлены на рисунке 1.

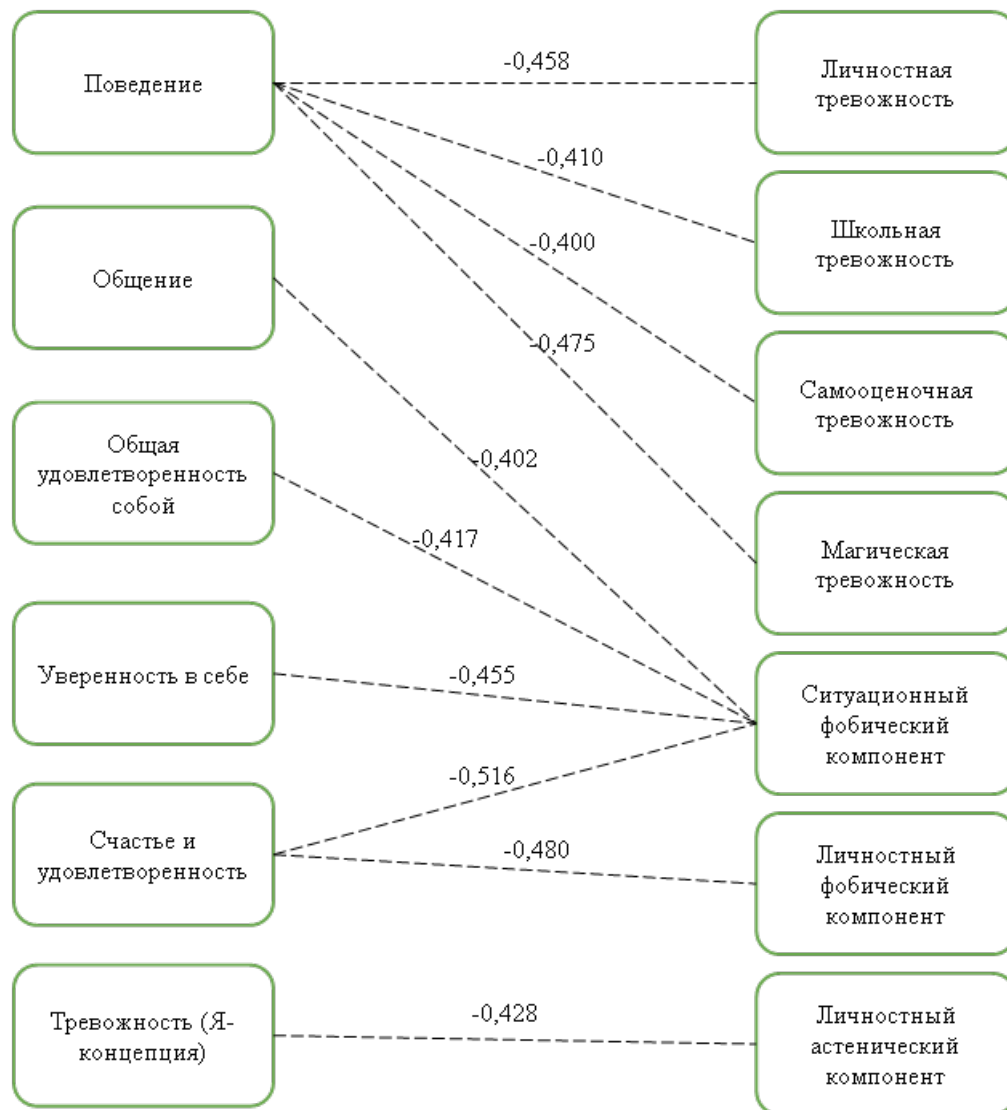


Рисунок 1 – Корреляционные плеяды, отражающие взаимосвязь между компонентами Я-концепции и тревожностью у старших подростков

Результаты анализа показывают статистически значимые отрицательные корреляции между компонентами Я-концепции и различными видами тревожности. Наиболее выраженная обратная связь обнаружена между компонентом «Счастье и удовлетворенность» и ситуационным фобическим компонентом тревожности, а также личностным фобическим компонентом. Это может говорить о том, что подростки, обладающие устойчивым позитивным эмоциональным фоном и ощущением жизненного благополучия, в меньшей степени подвержены иррациональным страхам и тревожным ожиданиям. Иными словами, внутренне благополучная и целостная Я-концепция выступает в роли фундамента, стабилизирующего воздействие тревожных стимулов.

Также компонент «Общая удовлетворенность собой» имеет отрицательную связь с ситуационной тревожностью, что может свидетельствовать о том, что целостное

позитивное восприятие себя защищает от эпизодических тревожных реакций. Похожие закономерности прослеживаются и в связи между компонентами «Уверенность в себе» и ситуационным фобическим компонентом тревожности, а также «Общение» и тем же компонентом тревожности. Подростки, обладающие устойчивыми социальными навыками и позитивным образом себя в межличностных взаимодействиях, демонстрируют более низкий уровень тревожности в ситуациях неопределенности или социального давления.

Компонент «Поведение», отражающий представления и оценку подростка о собственной активности и действиях, имеет значимые отрицательные корреляции с личностной тревожностью, школьной тревожностью, самооценочной тревожностью и магической тревожностью. Эти результаты подтверждают, что подростки с более устойчивыми представлениями о собственном поведении, как адекватном и контролируемом, обладают большей стрессоустойчивостью и меньшей восприимчивостью к тревожным состояниям в значимых для них сферах.

Интерес также представляет компонент «Тревожность» в структуре Я-концепции, который показал отрицательную связь с личностным астеническим компонентом тревожности. Это может свидетельствовать о том, что подростки, осознающие и принимающие свои тревожные состояния как часть Я-концепции, проявляют меньшую астеничность, что может быть связано с высоким уровнем психологической зрелости и рефлексии.

Таким образом, результаты проведенного корреляционного анализа подтверждают гипотезу о наличии статистически значимой взаимосвязи между компонентами Я-концепции и уровнем тревожности у старших подростков. Установлено, что чем более целостным, внутренне согласованным, устойчивым и позитивным является представление подростка о самом себе – тем ниже у него проявляется уровень тревожности. Подростки, обладающие высокой самооценкой, уверенностью в своих способностях, позитивным эмоциональным отношением к себе и устойчивым представлением о своей идентичности, в большей степени способны справляться с внутренними переживаниями, страхами и эмоциональным напряжением. Следовательно, формирование и поддержание позитивной Я-концепции может рассматриваться как значимый ресурс в профилактике и снижении уровня тревожности в данной возрастной группе.

Анализ результатов статистической обработки данных с использованием критерия Манна-Уитни выявил некоторые значимые половые различия в показателях тревожности и Я-концепции у старшеклассников. Полученные данные о различиях позволяют обнаружить определенную половую специфику в структуре самоотношения у подростков. Результаты статистической обработки данных приведены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты статистической обработки данных респондентов разного пола с использованием U-критерия Манна-Уитни

№ п/п	Шкала	Сравниваемые выборки	Значения суммы критерия Манна- Уитни, U	Значения верхних критических точек, Z	Уровень достоверности
1	Тревожность	Ю/Д	702,0	-2,32	0,020
2	Шкала				

2	социальной желательности	Ю/Д	665,0	-2,64	0,008
3	Коммуникативное Я	Ю/Д	732,5	-2,19	0,028
4	Самооценочная тревожность	Ю/Д	714,0	-2,23	0,026
5	Личностный фобический компонент	Ю/Д	742,0	-2,01	0,045

Анализ статистической обработки данных показал, что уровень общей тревожности оказался выше у девушек, что может быть связано с особенностями их Я-концепции, предполагающей более высокую чувствительность к социальной оценке и значимость межличностных отношений. У девушек отмечен также более высокий уровень самооценочной тревожности, что может указывать на повышенную склонность к внутренней критике и сомнениям в собственной компетентности. Это может свидетельствовать о том, что их представления о себе нередко включают элементы неуверенности и тревожности, особенно в ситуациях оценки их способностей и личностных качеств.

Показатель личностного фобического компонента также оказался выше у девушек, что может быть обусловлено тем, что их Я-концепция включает в себя выраженные страхи негативной оценки со стороны окружающих, а также повышенное внимание к собственным слабым сторонам. Эти компоненты Я-образа формируют у девушек более уязвимую самоидентичность, в которой значимыми становятся вопросы самопринятия и соответствия внешним ожиданиям, что в свою очередь способствует росту личностной тревожности.

Кроме того, у девушек был выявлен более высокий уровень по шкале «Коммуникативное Я», отражающий представления подростка о себе в коммуникативной сфере. Этот результат позволяет предположить, что девушки придают большее значение межличностным отношениям, что также может усиливать тревожные переживания при нарушении или угрозе социального взаимодействия. Таким образом, можно утверждать, что высокая значимость коммуникативного аспекта Я-концепции у девушек сопряжена с более выраженной эмоциональной реактивностью и тревожностью.

В то же время, у юношей статистически выше оказались показатели по шкале социальной желательности, что может указывать на тенденцию к конформному поведению и стремлению соответствовать социальным ожиданиям. Этот факт свидетельствует о том, что их Я-концепция может включать элементы социальной маски, что позволяет снижать выраженность тревожности внешне, но при этом может затруднять аутентичное самопонимание.

В целом, выявленные различия подтверждают, что структура и содержательные характеристики Я-концепции тесно связаны с уровнем тревожности. У девушек, как правило, более рефлексивная и эмоционально насыщенная Я-концепция, что способствует более высокому уровню тревожности, особенно в ситуациях, связанных с оценкой и межличностными отношениями. У юношей же преобладает более контролируемая, внешне устойчиво представленная Я-концепция, которая, несмотря на потенциальную склонность к социальной адаптивности, может скрывать внутренние напряжения.

Заключение

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволили выявить особенности структуры Я-концепции и уровней тревожности у старших подростков, а также установить значимые взаимосвязи между ними. В структуре Я-концепции подростков наиболее выражены компоненты, связанные с саморефлексией, деятельностью, физическими характеристиками и социальной идентичностью, что отражает высокую значимость процессов самопознания и социального взаимодействия на этапе формирования личностной идентичности.

Преобладание положительных и определенных оценок в самоописаниях указывает на наличие в целом позитивного образа «Я» у большинства респондентов. Вместе с тем, присутствие отрицательных и неоднозначных высказываний подтверждает актуальность внутреннего конфликта и самокритики, характерных для старшего подросткового возраста. По данным методики А.М. Прихожан, большинство подростков продемонстрировали средний уровень удовлетворенности собой и другими компонентами Я-концепции, что соответствует этапу активного личностного становления.

Анализ тревожности показал, что у большинства подростков преобладают низкие и средние уровни как личностной, так и ситуационной тревожности, однако по ряду шкал (особенно фобической и астенической) выявлены повышенные значения, требующие психологического внимания.

Наибольшее значение имеет установленная отрицательная корреляция между устойчивостью Я-концепции и тревожностью: чем более позитивное и целостное представление подростка о себе, тем ниже уровень тревожных проявлений.

Также в исследовании выявлены значимые различия по полу. У девушек чаще наблюдаются более высокие уровни самооценочной и общей тревожности, а также выраженная чувствительность к межличностной оценке.

Исследование подтвердило, что Я-концепция играет ключевую роль в регуляции эмоционального состояния старших подростков. Развитие целостного и позитивного образа «Я» способствует снижению тревожности, а учет половых, социальных и средовых различий позволяет точнее понимать факторы риска и разрабатывать адресные меры психологической помощи. Полученные данные могут быть использованы в практике школьных психологов, при разработке программ по формированию здоровой самооценки и профилактике тревожных состояний в подростковом возрасте.

Библиография

1. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 119 с.
2. Солнцева П.В. Особенности формирования самооценки подростков // Психолого-педагогические исследования-Тульскому региону: Сборник материалов III Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов, стажеров, Тула, 18 мая 2023 года / Редколлегия: С.В. Пазухина [и др.]. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Издательский дом "Среда", 2023. С. 172-176. EDN: LXOSMC
3. Губанова Г.Ф., Денисова Е.А., Кильнесов В.М. Особенности развития самооценки подростков в процессе межличностного общения // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 80-2. С. 347-350. EDN: BOXSAO
4. Цоцарова Л.А., Арскиева З.А. Специфика я-концепции в подростковом возрасте //

- Наука в современном мире: взгляд молодых ученых: Материалы VIII Международной научно-практической конференции, Грозный, 27-28 мая 2022 года. Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2022. С. 604-610. EDN: VWNKRX
5. Карабанова О.А. Риски информационной социализации как проявление кризиса современного детства // Вестник Московского университета. Сер. 14: Психология. 2020. № 3. С. 4-22. DOI: 10.11621/vsp.2020.03.01 EDN: JVZXBI
6. Астапенко Д.В. Особенности самосознания подростков и информационного поведения в условиях цифровизации образования // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Т. 4, № 5. С. 23-36. DOI: 10.23947/2658-7165-2021-4-5-23-36 EDN: DBCXWI
7. Грязнова Е.В., Хрыкина Е.С. Источники формирования тревожности старшеклассников как проблема современного общества // Глобальный научный потенциал. 2022. № 9 (138). С. 30-32. EDN: PJXNJR
8. Cueli M., Rodríguez C., Cañamero L.M., Núñez J.C., González-Castro P. Self-Concept and Inattention or Hyperactivity-Impulsivity Symptomatology: The Role of Anxiety // Brain Sciences. 2020. Vol. 10, no. 4. P. 1-13. DOI: 10.3390/brainsci10040250 EDN: PNZSZX
9. Савельева Е.А. Проблема экзаменационной тревожности старших школьников в современной психологии // Актуальные научные исследования в современном мире. 2021. № 2-1(70). С. 136-141. EDN: UEYKON
10. Мищенко В.И. Изучение тревожности старшеклассников в период подготовки к итоговым экзаменам // Педагогика и психология образования. 2020. №1. С. 208-218. DOI: 10.31862/2500-297X-2020-1-208-218 EDN: LTNHNS
11. Ворожейкина В.В., Оганесова Н.Л. Самооценка подростков с разным уровнем личностной тревожности // Вестник науки. 2024. №7 (76). С. 218-226. EDN: BYGBPI
12. Прислопская Н.В. Тревожность и ее влияние на самооценку в подростковом возрасте // Science Time. 2019. №12 (72). С. 33-38. EDN: BPLKFD
13. Мазур Е.В. Взаимосвязь тревожности и самооценки в старшем подростковом возрасте // Теория и практика современной науки. 2019. №2 (44). С. 237-239. EDN: ANRQNT
14. Трубина В.В., Адамова Л.Е. Самооценка и тревожность у старших школьников // Вестник науки. 2025. № 1 (82). Т. 2. С. 914-921. EDN: WCNVFW
15. Kheirkhah M. et al. Relationship between anxiety and self-concept in female adolescents // Iran journal of nursing. 2013. Т. 26. №. 83. С. 19-29.

Результаты процедуры рецензирования статьи

Рецензия выполнена специалистами [Национального Института Научного Рецензирования](#) по заказу ООО "НБ-Медиа".

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов можно ознакомиться [здесь](#).

Представленная статья посвящена актуальной и практически значимой проблеме взаимосвязи структурных компонентов Я-концепции и различных видов тревожности в старшем подростковом возрасте. Исследование выполнено в русле возрастной и личностной психологии, что полностью соответствует специализации журнала «Психолог».

Содержание работы логично структурировано и полностью раскрывает заявленную в названии тему. Автор последовательно ведет читателя от теоретического анализа проблемы к эмпирической проверке гипотез и обоснованным выводам. Использован комплекс валидных и надежных психодиагностических методик (М. Кун и Т. Макпартленд; Е. Пирс и Д. Харрис; А.М. Прихожан; А.П. Бизюк и др.), апробированных

на российской выборке. Применение как корреляционного анализа (Ч. Спирмен), так и критерия Манна-Уитни для выявления гендерных различий является адекватным поставленным задачам.

Проведен не только констатирующий анализ, но и выявлены содержательные взаимосвязи между конкретными компонентами Я-концепции (например, «Счастье и удовлетворенность», «Уверенность в себе») и видами тревожности (ситуационной, личностной, фобической). Наличие статистически значимой обратной корреляции между целостностью Я-концепции и уровнем тревожности является ключевым, практически значимым результатом.

Комплексный подход к изучению взаимосвязи двух сложных конструктов с учетом гендерной специфики составляет научную новизну работы. Полученные результаты имеют практическую ценность для психологов-консультантов и педагогов, работающих в образовательной среде, и могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения и профилактики тревожности у подростков.

Научная новизна заключается в комплексном исследовании взаимосвязи компонентов Я-концепции и тревожности с учётом гендерных различий. Выводы логичны и обоснованны, следуют из полученных данных, что подтверждается статистически значимыми корреляциями. Хотя выводы логичны и вытекают из данных, раздел «Обсуждение» мог бы быть усилен за счет более развернутой интерпретации результатов в контексте современных теоретических моделей, а также анализа ограничений исследования (например, кросс-секционный дизайн, не позволяющий устанавливать причинно-следственные связи).

В тексте встречаются незначительные стилистические погрешности и повторы. Рекомендуется провести вычитку для повышения академической строгости изложения.

Несмотря на отмеченные замечания, статья представляет собой завершенное, методически грамотное и релевантное исследование. Его результаты вносят вклад в развитие возрастной психологии и психологии личности, обладают научной новизной и несомненной практической значимостью.

Список литературы релевантен теме исследования, включает как классические, так и современные источники (в том числе зарубежные).

Статья соответствует требованиям к академическим публикациям: содержит введение, теоретический обзор, описание методологии, результаты, выводы и библиографию. Однако в тексте встречаются стилистические погрешности и повторы. Таблицы и рисунки оформлены наглядно, но в некоторых случаях их интерпретация могла бы быть более детальной.

Исследование обладает научной новизной, представляет практическую ценность для образовательной среды, а также может быть полезным при разработке программ психологического сопровождения подростков. Результаты работы вносят вклад в развитие возрастной психологии и психологии личности.

Статья имеет значительный научный потенциал и рекомендована к публикации.