

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМ-22-1 _____ Анастасія ЩЕРБАТА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психол. наук, доцент

Науковий ступінь, вчене звання

В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький, 2023

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології та педагогіки

_____ Євген ПОТАПЧУК

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Анастасії ЩЕРБАТОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку»

Керівник кваліфікаційної роботи: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала тривоги Спілбергера, Методика «Виміру рівня тривожності Тейлора», Шкала самооцінки М. Розенберга, Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, Тест самооцінки М. Соенерсен.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження; тривожність: науково-психологічний аналіз проблеми; самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку; особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки осіб юнацького віку; висновки до розділу; розділ 2 Аналіз та інтерпретація емпіричного дослідження; опис методик та процедури дослідження; аналіз результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності; психологічні рекомендації для підвищення самооцінки; психологічні рекомендації та стратегії справляння з тривожністю; висновки до розділу; висновки; перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

5 рисунків, 2 таблиці

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	_____ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач _____ Анастасія ЩЕРБАТА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку»

Здобувач Анастасія ЩЕРБАТА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 77 сторінки, 2 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 51 найменування.

Ключові слова: особи юнацького віку, тривожність, самооцінка, взаємозв'язок.

Об'єкт дослідження: психологічне функціонування осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку.

Одержані результати можуть бути використані при викладанні психологічних дисциплін, а також у практиці консультативної роботи з особами, що мають підвищену тривожність, низьку самооцінку; спираючись на дослідження, можна застосувати розроблені рекомендації щодо зниження рівня тривожності і для покращення самооцінки, що буде сприяти загальному покращенню самопочуття.

Дипломник

Анастасія ЩЕРБАТА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ	
ДОСЛІДЖЕННЯ	10
1.1 Тривожність: науково-психологічний аналіз проблеми	10
1.2 Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку	21
1.3 Особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки осіб	
юнацького віку	25
Висновки до розділу	31
РОЗДІЛ 2 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ	
ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	3535
2.1. Опис методик та процедури дослідження	35
2.2 Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та	
рівня тривожності	52
2.3 Психологічні рекомендації для підвищення самооцінки	58
2.4 Психологічні рекомендації та стратегії подолання	
тривожності	59
Висновки до розділу	5865
ВИСНОВКИ	6667
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	71

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне суспільство характеризується мінливістю морально-ціннісних ідеалів, економічною і політичною нестабільністю, змінністю вимог та соціальних запитів до людини. У зв'язку з цим зростає число осіб, які мають підвищену невпевненість, стурбованість, тривожність, емоційну нестійкість. Наукові дослідження, присвячені тривозі і тривожності, здійснюються протягом вже багатьох десятиліть.

Тривожність у сучасній психології розглядають як психічну властивість, відносно стійку індивідуальну психічну особливість, яка проявляється у схильності людини тривожитися, тобто звично реагувати емоцією тривоги на різноманітні життєві ситуації.

За останні п'ять років тривожність досліджували різні дослідники і дослідниці. Г. Д. Харченко, С. П. Яценко, Є. О. Неведомська дослідили зв'язок рівня тривожності студентів із самооцінкою здоров'я [46]. Н. О. Міненко дослідила тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці [32]. О. В. Дробот з'ясувала специфіку гендерних проявів особистісної тривожності в юнацькому віці [19].

Зв'язок тривожності з іншими психічними явищами також вивчали різні дослідники: А. Гуменюк [15], Г. В. Крячок [27], В. О. Сахно [40] та ін.

Нас зацікавило дослідження А. Гуменюка про взаємозв'язок рівня самооцінки та особистісної тривожності у студентів психологів [15], і ми вирішили приділити цьому питанню більше уваги. Також і інші дослідники вивчали співвідношення цих психічних явищ, наприклад: В. В. Білоконь [4], А. Кулик [28]. В. Кухарчук і І. С. Загурська

досліджували взаємозв'язок самооцінки тривожності та самоствавлення у осіб юнацького віку [29].

У сучасній психології відомо, що самооцінка є складним особистісним утворенням і особистісним параметром розумової діяльності. Самооцінка виконує, зокрема, регуляторну функцію. Феномен самооцінки в різних аспектах висвітлювався у працях різних вітчизняних та іноземних психологів, наприклад, таких як: О. Драниця [18], В. Кухарчук і І. С. Загурська [29], В. В. Білоконь [4], А. Кулик [28], А. Гуменюк [15] та ін.

На нашу думку, науково перевірені знання про взаємозв'язок тривожності і самооцінки є необхідними для глибшого розуміння обох цих явищ: і тривожності як особистісної властивості, і самооцінки. Також ці знання є важливими для розробки практичних рекомендацій і технологій подолання підвищеної тривожності та оптимізації самооцінки особистості.

Проте, ми виявили, що в науковій літературі взаємозв'язок тривожності і самооцінки висвітлений недостатньо, зокрема стосовно осіб юнацького віку. Тому ми і обрали для дослідження таку тему: «Взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку».

Об'єкт дослідження – психологічне функціонування осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку.

Мета дослідження: з'ясування наявності та характеру взаємозв'язку тривожності та самооцінки осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1) теоретично дослідити психологічні особливості осіб юнацького віку;

2) здійснити теоретичний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки осіб юнацького віку;

3) емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та самооцінки у осіб юнацького віку;

4) розробити психологічні рекомендації для підвищення самооцінки і для подолання тривожності.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування, тестування, зокрема використали такі психодіагностичні методики, як:

- Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна;
- Методика «Виміру рівня тривожності Тейлора»;
- Шкала самооцінки М. Розенберга;
- Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн;
- Тест самооцінки М. Сонерсен.

Крім цього, використали методи математичної обробки даних для аналізу результатів емпіричного дослідження.

Гіпотеза дослідження: тривожність і самооцінка можуть бути взаємопов'язані: високий рівень тривожності може корелювати з низьким рівнем самооцінки, а низький рівень тривожності може корелювати з високим рівнем самооцінки.

Експериментальна база дослідження: емпіричне дослідження проведено на базі Хмельницького національного університету, зокрема на кафедрі психології та педагогіки.

Практичне значення роботи: результати дослідження можуть бути використані у практиці консультативної роботи з особами, що мають підвищену тривожність і/або низьку самооцінку. Практичне значення роботи мають і розроблені в ній психологічні рекомендації для корекції рівнів самооцінки і тривожності, застосування яких буде

сприяти загальному покращенню самопочуття. Практичне значення роботи також полягає у тому, що результати проведеного дослідження можуть бути корисними і в освітній діяльності, зокрема при викладанні психологічних дисциплін.

Структура дослідження. Складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (51 найменування). Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок, основна частина роботи складає 70 сторінок. Робота містить 2 таблиці і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Тривожність: науково-психологічний аналіз проблеми

Тривога як психічне явище є предметом уваги різних дослідників не тільки у психології, але і в психіатрії, патологічній психології, фізіології, філософії, соціології. Однак, незважаючи на це, тривога як психологічний феномен залишається нечіткою і семантично невизначеною. Як правило, дослідники описують тривогу як складний індивідуальний феномен, який включає велику кількість факторів, і кожен експерт враховує ці аспекти або компоненти, які виникають при побудові його або її теорії. Тобто одні автори пояснюють тривогу в поведінковому контексті, другі – в контексті захисних механізмів особистості, треті – пов'язують її з минулими подіями, четверті – розглядають її як фізіологічну реакцію або як емоцію. У сучасній психологічній науці більшість дослідників вказують на різні аспекти поняття «тривога».

Наприклад, С. Рубінштейн розглядав тривожність як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні неконтрольованого розвитку подій, та як схильність особи переживати тривогу.

За науковими поглядами ще одного дослідника емоцій, такого як В. Вілюнас, тривожність є певною схильністю людини переживати тривогу, і, на його думку, пов'язана з низьким порогом виникнення реакцій гальмування.

Е. Ейдеміллер, подібно С. Рубінштейна, вважав тривожність емоційно-негативним станом, який виникає у ситуаціях невизначеної

небезпеки і проявляється в очікуванні негативного розвитку подальших подій.

Тож можна сказати, що на даний час існує велика кількість різних поглядів на феномен тривожності і відповідних теорій, і це свідчить про відсутність єдиного уявлення про суть цього психічного явища.

Щодо виокремлення різновидів тривожності, то найчастіше розглядають два види тривожності: особистісну тривожність як властивість особистості, і ситуативну тривожність, пов'язану з певними ситуаціями.

При вивченні проблеми тривожності повна відсутність тривожності також розглядається як явище, що перешкоджає нормальній адаптації, так само як стійка тривожність заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності особистості. Ситуаційна тривожність спричинена конкретними, тривожними ситуаціями. Такі ситуації можуть виникати в рамках навчальної та трудової діяльності, а також у сфері міжособистісних стосунків і носити внутрішній характер, безпосередньо пов'язаний з особистісними характеристиками людини, або бути зовнішніми, тобто пов'язаними із ситуативними факторами, які впливають на людину ззовні. За допомогою емоцій людина сприймає, оцінює та формує відповідне ставлення до навколишнього світу та ситуацій, що з нею відбуваються. Крім того, емоційний досвід дозволяє людині встановити своє місце.

Такі емоційні прояви як тривога і тривожність, як і всі інші емоції, є показниками задоволення чи незадоволення потреб людини в усіх ситуаціях її взаємодії з навколишньою дійсністю, в емоціях проявляється невербальна оцінка людиною своєї діяльності та її результатів тощо [10].

Тривожність у сучасній психології розглядають як психічну властивість, індивідуальну психологічну особливість, що проявляється в

схильності людини до переживання тривоги. Поняття «тривожність» використовується для позначення відносно стійкої індивідуальної властивості у схильності індивіда переживати цей стан. Реактивна тривожність, тобто ситуативна тривожність або тривожність як стан в даний момент часу, характеризується такими суб'єктивними проявами: напругою, нервозністю, занепокоєнням, заклопотаністю. Цей стан виникає, зазвичай, як емоційна реакція на стресову ситуацію, і може бути різним за тривалістю, інтенсивністю та мінливістю в часі. Дуже висока реактивна тривожність, зазвичай, спричиняє порушення уваги, деструктивну діяльність тощо.

На психологічному рівні тривога проявляється як: напруга, зосередженість, неспокій, нервозність, невпевненість, безсилля, незахищеність, невдача, самотність і нездатність приймати рішення. На фізіологічному рівні тривожна реакція проявляється у вигляді: почастішання пульсу, почастішання дихання, збільшення кровообігу за хвилину, підвищення артеріального тиску, підвищення системного збудження, зниження порогу чутливості, а раніше нейтральні подразники набувають негативного емоційного забарвлення [12].

Дослідники визначають тривогу як рису особистості, яка має власну динаміку, як мотивацію або набуту поведінкову тенденцію.

Прояви тривоги поділяються на два основних типи, які мають різні характери:

– мобілізованість – проявляється підвищеною активністю, майже агресивна. Непереборна тривога може принести додаткову мотивацію до діяльності;

– демобілізованість – проявляється заціпенінням, раптовою втратою інтересу, апатією.

Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності.

Тривога починає здійснювати мобілізуючий вплив тільки з підліткового віку, починаючи з цього віку, вона може стати мотивом діяльності, підміняючи собою інші потреби і мотиви. За допомогою емпіричних досліджень було доведено, що особистісна тривожність здійснює вплив на мотивацію. У відносно простих для індивіда ситуаціях тривога сприяє успішній діяльності, а у складних ситуаціях перешкоджає і навіть призводить до повної дезорганізації діяльності.

Тривога може бути мотивованою або немотивованою. Про немотивовану тривожність мова йде тоді, коли є безпричинне очікування неприємностей, можливих втрат. Психіка людей, які схильні до немотивованої тривоги, постійно знаходиться у стані напруги, а поведінка менше піддається регуляції з боку свідомості, що, на думку окремих дослідників, зближує стан тривоги та афекту в загальних рисах. До психологічних чинників, які можуть викликати тривогу, відносять, зокрема такі, як: внутрішній конфлікт, неадекватний рівень домагань; недостатнє обґрунтування мети; передчуття об'єктивних труднощів; неузгодженість мотивів приналежності, необхідність вибору між різними способами діяльності та поведінки. У деяких наукових працях розглядаються співвідношення особистісної тривожності і адаптаційних процесів. Так, тривога, що є неадекватною за інтенсивністю і тривалістю наявній ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки та викликає поведінкову дезінтеграцію.

До порушень адаптації призводить як зіткнення з реальністю, так і тривалі стреси, пов'язані із впливом оточення. Надмірна тривога викликає порушення у сфері міжособистісних стосунків. Високий рівень тривожності розглядають як дезадаптивну реакцію, що проявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності. До найбільш частих ознак відносяться: відставання в навчанні, конфлікти з оточенням, установка на протидію і агресію, замкненість, екстернальний локус

контролю. Водночас повна відсутність тривоги також перешкоджає нормальній адаптації і заважає продуктивній діяльності [30].

Тривожність як особистісна властивість має яскраво виражену специфіку, яка проявляється в її джерелах і формах прояву та механізмах компенсації. Підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості особистості у своїх комунікативних можливостях, вона, зазвичай, пов'язана з несприятливим соціальним статусом і формує конфліктні взаємостосунки.

Проблеми, пов'язані з тривожністю, треба розглядати як в особистісному, так і в соціальному контексті. Більшість форм активності людини, – на думку Р. Хеллема, – розгорнуто між двома полюсами, такими, як: «безпека – небезпека». За природною тенденцією, людина прагне бути захищеною і відчувати себе у безпеці, прагне уникати загроз реальних чи уявних – хвороб, бідності, екологічних катастроф, старіння тощо [1].

Термін «особистісна тривожність» використовують для позначення стійкої характеристики особистості. Як властивість особистості тривожність традиційно розглядають як тенденцію до сприйняття нейтральної ситуації як загрозової та з відповідною поведінковою тенденцією до уникання уявної загрози. Особистісна тривожність має хронічний характер, не пов'язаний з особливостями ситуації. Якщо в житті людини неодноразово повторюються умови, які провокують виникнення у неї тривоги, у людини формується постійна готовність переживати тривожний стан. Постійні переживання тривоги закріплюються і стають особистісною якістю – тривожністю. Питання про природні передумови особистісної тривожності надзвичайно складне. У ряді досліджень це питання вирішується через уявлення про два види чинників, які спричиняють стан тривоги, такі як: безумовні, до яких належить, зокрема, вегетативне або психовегетативне реагування, і

умовні. Безумовні чинники пов'язані з безумовними рефлексами, а умовні чинники пов'язані з умовними рефлексами. Вважається, що багаторазове повторення ситуацій, у яких актуалізуються зазначені типи факторів, призводить до закріплення тривожності як стійкого психічного утворення, як властивості особистості, риси характеру).

Причини особистісної тривожності розподіляють за трьома рівнями, такими як: соціальний, психологічний та психофізіологічний. Соціальний рівень – соціальні проблеми особистості, пов'язані з комунікативними порушеннями. На психологічному рівні особистісна тривожність, зазвичай, пов'язана з неадекватним сприйняттям особистістю самої себе, така тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, при якій одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо оцінити себе та невпевненість. Психофізіологічний рівень – на ньому особистісна тривожність зумовлюється чинниками, які пов'язані з певними особливостями функціонування центральної нервової системи [43]. Так, у низці досліджень вказується на те, що тривожність зумовлюється слабкістю чи неврівноваженістю нервової системи, особливостями конституції, різними хворобами, наявністю патологічного вогнища в корі головного мозку.

Вивчення нейро-психофізіологічних аспектів тривожності у людини, дозволило з'ясувати, що тривожні риси характеру особистості, пов'язані зі зниженням потужності частотних компонентів електроенцефалограми. Такі особливості пов'язані з діяльністю скроневих, лобних, тім'яних і центральних ділянок кори головного мозку. Розглядаючи тривожність як стійку особистісну характеристику необхідно звернути особливу увагу на роль особистісних і соціальних чинників, насамперед особливостей спілкування у її виникненні й закріпленні.

У статті Н. В. Імедадзе згадані такі джерела особистісної тривожності:

– зовнішні – тривала зовнішня стресова ситуація – тривалий та частий вплив стресової ситуації, якщо індивід оцінює її як загрозливу і тривожну, розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;

– внутрішні – психологічні або психофізіологічні чинники [24].

Тривожність має розглядатися як відносно стійке утворення, яке, увійшовши до структури особистості, виявляє тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки, а також набуває власної спонукальної сили і здійснює вплив на розвиток інших особистісних утворень і ще й на саму себе [13].

Невідповідність суб'єктивної моделі реальній дійсності, що супроводжується проявом неадекватно завищеної тривоги, може спричинити порушення процесів регуляції. Внаслідок цього тривожність фіксується як властивість особистості і стає домінуючою рисою характеру [12].

Стійка тривожність може бути проявом нездатності людини впоратись зі своїми емоціями, тобто регулювати їх. Нездатність людини керувати своїми емоціями породжує у неї почуття безсилля та безнадії, що знижує ще більше її життєвий тонус, та виробляє у неї пасивність і песимізм. Внаслідок цього руйнується впевненість особистості у собі, рішучість у власних діях і вчинках, наполегливість у досягненні обраної мети, людина налаштовує себе заздалегідь на поразку [43]. Наявність внутрішньоособистісного конфлікту призводить до незадоволення потреб особистості, напруженості, тому різноспрямованість внутрішньоособистісних прагнень і породжує стан тривоги. У подальшому відбувається закріплення тривоги, і вона, стаючи самостійним утворенням, набуває власної логіки розвитку. Маючи

спонукальну силу, тривога починає виконувати мотиваційні функції щодо спілкування, прагнення до успіху тощо, тобто займає місце серед провідних особистісних утворень [24].

Ю. Ханін підрозділяє особистісну тривожність на такі види, як: загальна тривожність і специфічна тривожність. Загальна особистісна тривожність із особливостями ситуації є не пов'язаною. Це означає, що високотривожні суб'єкти виявлятимуть високий рівень ситуативної тривожності в більшості ситуацій. У випадку специфічної тривожності тривога виникає тільки у певних ситуаціях та пов'язана з особливостями сприйняття особистістю специфічних стресорів. Через це особи із високим рівнем специфічної особистісної тривожності зазвичай відчують тривогу в одних ситуаціях, а в інших ситуаціях можуть почуватися досить спокійно [23].

Не менш актуальним у психології залишається вивчення зв'язку особистісної тривожності з мотивацією. Мотив є складним психологічним утворенням, що спонукає особистість до свідомих дій і вчинків та служить основою для них. Мотивація, відповідно, являє собою процес формування мотиву. Мотивація визначає поведінку особистості, наділяє її певною спрямованістю. Тривога, як і будь-яка інша емоція, безпосередньо пов'язана з провідними потребами і мотивами особистості, та у нормі призначена для того, щоб регулювати поведінку людини у ситуації, що є потенційно небезпечною. Проте здебільшого у психології стан тривоги відноситься до групи негативних мотиваційно-орієнтовних станів [43].

Серед адаптаційних чинників особистісної тривожності вчені називають: локус контролю, ускладнення в соціально-психологічній адаптованості (ставлення до себе та інших, взаємодію з оточенням, рольову позицію в міжособистісних стосунках тощо) [2]. Для тривожної людини є притаманним постійне переживання почуттів напруженості,

приниженості, важких передчуттів, уявлень про свою соціальну неспроможність, підвищеної заклопотаності критикою на свою адресу, а також небажання вступати у соціальні стосунки. Причини формування тривожності високого рівня лежать не тільки у природних (генетичних) чинниках розвитку особистісної психіки, але і, переважно, у соціальних. Тривожність, зазвичай, виникає внаслідок фрустрації потреби стійкого позитивного ставлення до себе, що найчастіше пов'язано з порушеннями стосунків із іншими значимими людьми.

На основі узагальнення досліджень виокремлено низку ознак високого рівня особистісної тривожності:

- особистість із високим рівнем тривожності схильна сприймати довкілля як таке, що містить у собі загрозу та небезпеку;
- високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;
- високий рівень тривожності негативно впливає на результати діяльності;
- тривожність у складі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості здійснює суттєвий вплив на професійну спрямованість;
- тривожність по-різному відбивається на стійкості поведінки та прояві навичок її самоконтролю.

Для кожного віку є такі боки дійсності, які у більшості дітей викликають підвищену тривогу, незалежно від наявності реальної загрози або тривожності як стійкого особистісного утворення [39].

Таким чином, підвищений рівень особистісної тривожності призводить до невпевненості особистості у своїх можливостях щодо спілкування з іншими людьми, пов'язаний із несприятливим соціальним статусом і може формувати конфліктні стосунки. Стан тривожності характеризується сильною психічною напругою та тривалістю. Тому

високий рівень тривожності є чинником ризику для людини і вимагає корекційних заходів [48].

Тривога є неоднозначним і складним явищем, роль якого варто аналізувати, беручи до уваги цілий комплекс чинників. З одного боку, тривога здійснює дезорганізуючий вплив на людську поведінку, внаслідок чого поведінка стає хаотичною і неадаптивною, а діяльність особистості може бути зруйнованою. Від такого розвитку подій людина із заниженою самооцінкою, що генетично пов'язана із підвищеним рівнем тривоги, отримує вторинне негативне підкріплення, що може призвести до втрати самоповаги.

З іншого боку, необхідно взяти до уваги, що тривога має значний продуктивний потенціал і, завдяки цьому, може сприяти особистісному зростанню. Оскільки тривога орієнтована на майбутнє, вона здатна впливати всебічно на рівень активності особистості. Тривога надає особистості інформацію про можливі небезпеки і відкриває нові перспективи перед нею та можливості особистісної реалізації. Тривога є, на операційному рівні, ефективним чинником регуляції поведінки особистості у ситуації потенційної загрози та спонукає до пошуку ресурсів для вирішення проблеми. Особистість завдяки тривозі здатна мобілізувати значні внутрішні ресурси: психічні, соматичні, поведінкові. Так, тривога виконує мотиваційну і захисну функції. Вона включає у роботу адаптаційні механізми і активізує поведінку відповідно до наявної ситуації, змінює та руйнує неефективні способи поведінки [20].

Для вибудовування загальної теорії тривоги необхідно передусім з'ясувати взаємозв'язок між трьома різними аспектами тривоги: між тривогою як динамічним станом, між тривогою як складним процесом, який включає компоненти стресу і загрози, а також між тривогою (тривожністю) як характеристикою особистості.

Т. Іванова вважає, що стан тривоги є динамічним і складним явищем, у якому можна виокремити кілька базових компонентів, зокрема такі, як: стресові чинники, суб'єктивне почуття загрози, стан тривоги, когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, механізми психологічного захисту, формування поведінкових реакцій. На думку дослідниці, в теорію тривоги треба включати також поняття «схильності до переживання стану тривоги», точніше концептуальну схему, що стосується індивідуальних відмінностей у схильності переживати стан тривоги в різних типах стресових ситуацій [22].

Тривожність – це індивідуальна риса характеру людини, яка характеризується схильністю до надмірних переживань. Виникає стан тривожності у ситуаціях, які, на думку людини, можуть принести неприємності й невдачі. Це так званий негативний емоційний стан, що супроводжується нав'язливими думками про несприятливий розвиток життєвих ситуацій, навіть якщо для цього немає ґрунтовних підстав. Якщо це почуття з'являється безпосередньо перед ситуацією, яка й насправді несе з собою загрозу здоров'ю чи життю людини, тоді ця емоція виступає нормою та допомагає людині відчутися ситуацію і запобігти неприємностям. Але якщо тривога – це постійний стан людини, який охоплює її повністю та заповнює усі її думки страхами й тривожними переживаннями, і при цьому реальна загроза відсутня, то така тривожність може перерости у тривожні розлади. Зокрема, виокремлюють такі тривожні розлади, як: генералізований тривожний розлад; панічний розлад; розлад тривоги за стан здоров'я; obsesивно-компульсивний розлад; а також усі види фобій [49].

1.2 Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку

Самооцінку визначають як оцінку особистістю себе, своїх фізичних, емоційних, інтелектуальних, моральних і комунікативних якостей, своїх життєвих можливостей, а також оцінку особистістю ставлення до себе інших людей і оцінку свого місця серед них. Коли особистість складає собі оцінку, вона одночасно формує і власні суб'єктивні орієнтації в контексті очікуваних подій. Самооцінка впливає не тільки на таку особистісну характеристику як спрямованість суб'єктивних орієнтацій, а й навіть на їхню модальність і стійкість. Суб'єктивні орієнтації особистості охоплюють всю сукупність соціальних настанов, елементів знань, переконань, намірів, стереотипів поведінки, оцінок.

Самооцінка є мірою цінності, значимості, якою особистість наділяє себе в цілому, а також наділяє окремі сторони свого характеру, діяльності, поведінки. Самооцінка являє собою відносно стійке структурне утворення, компонент Я-концепції, компонент самосвідомості, і також процес самооцінювання. Основа самооцінки складається із системи особистісних сенсів особистості, із прийнятої нею системи цінностей. Самооцінку розглядають у якості центрального компоненту Я-концепції і центрального особистісного утворення.

Самооцінка виконує захисну і регуляторну функції, вона впливає на діяльність особистості, на її поведінку і на розвиток особистості, а також на взаємовідносини особистості з іншими людьми. Самооцінка відображає ступінь задоволеності або незадоволеності особистості самою собою, рівень її самоповаги і створює основу для сприйняття особистістю власного успіху або неуспіху, основу для постановки цілей певного рівня, тобто, певного рівня домагань особистості. Захисна функція самооцінки забезпечує відносну стабільність та автономність

(тобто незалежність) особистості і може призводити до спотворення даних досвіду, і тим самим може несприятливо впливати на розвиток особистості. Самооцінка розвинутої особистості утворює складну систему, що визначає характер ставлення особистості до самої себе і включає загальну самооцінку і часткові (парціальні) самооцінки. Загальна самооцінка відображає рівень самоповаги, цілісне прийняття або неприйняття себе. Часткові (парціальні) самооцінки характеризують ставлення людини до окремих боків своєї особистості, своїх вчинків, успішності окремих видів своєї діяльності.

У самооцінці може бути різний рівень усвідомлення і узагальнення. Самооцінка характеризується такими параметрами, як:

- 1) рівень – за цим параметром розрізняють високу, середню і низьку самооцінку;
- 2) реалістичність – за цим параметром розрізняють адекватну і неадекватну (завищену або занижену) самооцінку;
- 3) особливості будови – за цим параметром розрізняють конфліктну та безконфліктну самооцінку;
- 4) тимчасова віднесеність – за цим параметром розрізняють прогностичну, актуальну, ретроспективну самооцінку;
- 5) стійкість – за цим параметром розрізняють стійку і нестійку самооцінку.

Для розвитку особистості оптимальним є такий характер самоставлення, при якому достатньо висока загальна самооцінка поєднується із адекватними різного рівня диференційованими парціальними самооцінками. Стійка і водночас достатньо гнучка самооцінка (яка, за необхідності, може змінюватись під впливом нової інформації, здобутого нового досвіду, оцінок, що надходять від інших людей, зміни критеріїв тощо) є оптимальною і для розвитку, і для продуктивної діяльності. Надзвичайно стійка (ригідна) самооцінка, а

також така самооцінка, що надмірно коливається (нестійка) здійснює несприятливий вплив на розвиток особистості і на її діяльність. Нестійкість і конфліктність самооцінки збільшується у критичні періоди розвитку особистості, зокрема, у підлітковому віці.

Самооцінка формується на основі оцінок, які особистість отримує від інших людей, на підставі оцінки результатів власної діяльності, а також на підставі співвідношення реального та ідеального уявлень особистості про саму себе. Збереження сформованої, звичної самооцінки є для людини важливою потребою.

Становленню самооцінки у різних видах діяльності присвячені дослідження зарубіжних педагогів і психологів З. Фрейда, А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Бернса, Е. Фромма. Специфіка трактування особистості у зарубіжній психології, зазвичай, полягає у тому, що вона прямо проектується на розуміння суті самооцінки: самооцінка, як і особистість, або визнається конфліктною, або розглядається як протиставлення справжнього і демонстраційного уявлення про себе. Проведений аналіз наукових праць показав, що розуміння різними авторами змісту поняття «самооцінка» збігаються багато у чому. У працях різних науковців самооцінка представлена: як особистісне утворення, що бере участь у регуляції поведінки та діяльності; як характеристика особистості та її центральний компонент, що утворюється за активної участі самої особистості та відображає своєрідність внутрішнього світу особистості.

Самооцінка є найважливішим фактором мобілізації особистістю своїх сил, реалізації своїх прихованих можливостей, свого творчого потенціалу. Як механізм особистісної саморегуляції самооцінка задіяна в усіх сферах життєдіяльності особистості: в будь-якій діяльності, в пізнанні, спілкуванні, поведінці. Самооцінка також вбудована в мотиваційну сферу особистості.

Самооцінки розрізняються за модальністю. Самооцінки можуть виявлятися у категоричній формі, яка відображає впевнену оцінку суб'єктом своїх психічних і фізичних властивостей, у проблематичній формі, в якій реалізується рефлексійне ставлення особистості до самої себе.

Теоретичний аналіз опублікованих в літературі наукових даних показав, що у науковій літературі немає єдності поглядів різних науковців на структуру самооцінки. На основі проведеного аналізу наукових публікацій П. В. Дячук запропонував таку структуру самооцінки, яка складається із чотирьох компонентів: 1) мотиваційно-ціннісного, 2) когнітивного, 3) емоційного, 4) діяльнісно-практичного [21, с. 148-149].

Самооцінка справляє значний вплив на поведінку, діяльність і спілкування особистості. Самооцінка визначає емоційне ставлення особистості до самої себе, самооцінка є регулятором поведінки та діяльності особистості. Тому проблема дослідження самооцінки, її структури, функцій, особливостей формування, зв'язку із іншими особистісними утвореннями постійно приваблює увагу вчених у сучасній психології.

У психологічній літературі, присвяченій питанням стосовно самооцінки, є різноманітні трактування суті цього поняття, що запропоновані різними авторами, а також різні розуміння основних аспектів формування та розвитку самооцінки.

Першим, хто застосував поняття «самооцінка», був Вільям Джеймс. Він визначив самооцінку у структурі особистості як «образ самої себе». Карл Роджерс запропонував дещо інший підхід до розуміння самооцінки і розумів її як структурний компонент Я-концепції особистості. На думку К. Роджерса, Я-концепція особистості утворюється в процесі соціалізації особистості через взаємодію її з

іншими значимими для неї людьми (батьками, друзями та іншими особами). А. Маслоу розглядав самооцінку через розроблену ним ієрархію потреб, серед яких із самооцінкою він пов'язував два рівні, таких як: потреба у приналежності і любові та потреба у самоповазі [36].

В основі самооцінки лежить система особистісних утворень особистості, прийнятих нею як система цінностей. Як зазначає І. Ковалишин, самооцінка «визначає спрямованість та активність людини, її ставлення до оточуючих та самої себе» [26, с. 47]. Самооцінка являє собою психічну систему, яка функціонує на різних рівнях. Особистість виступає як особливий об'єкт пізнання для самої себе. Пізнання себе включене у ще ширший процес пізнання зовнішнього світу і здійснюється у безперервній взаємодії особистості із світом. Як складне психічне явище, самооцінка не може бути ізольованою від інших всіх проявів психічного життя особистості: самооцінка пов'язана з мисленням особистості, з її пам'яттю тощо.

1.3. Особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки осіб юнацького віку

Аналіз взаємозв'язку самооцінки та тривожності є важливою темою у психологічних дослідженнях. Деякі загальні пункти та результати, які можна врахувати при аналізі цієї взаємодії, включають:

1. Залежність від контексту:

- Взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю може залежати від різних контекстів, таких як соціальний, освітній чи робочий.

- Наприклад, в шкільному середовищі велика роль може відводитися порівнянню з іншими учнями, що може впливати на самооцінку та викликати тривожність.

2. Роль культурних чинників:

- Культурні варіації можуть впливати на сприйняття і вираження самооцінки та тривожності.

- Деякі культури можуть ставити більший акцент на групові цінності, що може впливати на самооцінку особи.

3. Методологічні аспекти:

- Важливо враховувати методи дослідження та інструменти вимірювання самооцінки та тривожності.

- Опитувальники, інтерв'ю та фізіологічні показники можуть використовуватися для оцінки цих конструктів.

4. Двосторонній характер взаємозв'язку:

- Взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю може бути двостороннім. Наприклад, висока тривожність може впливати на самооцінку, а низька самооцінка може призводити до збільшення рівня тривожності.

5. Практичні застосування:

- Розуміння взаємозв'язку може мати практичні застосування у психологічній терапії та консультуванні, де можуть розроблятися стратегії для поліпшення самооцінки та зменшення тривожності.

Важливо зазначити, що результати досліджень можуть варіюватися в залежності від конкретних умов та методів, використаних у кожному дослідженні.

Розглянемо кілька конкретних досліджень та підходів, що досліджували взаємозв'язок самооцінки та тривожності:

1. Дослідження К. Лью та співавторів (2016):

- Це дослідження оцінювало взаємозв'язок між самооцінкою, тривожністю та стресом в робочому середовищі.

- Виявлено, що висока тривожність пов'язана з низькою самооцінкою та збільшеним рівнем стресу на роботі.

- Автори рекомендують впровадження програм для зменшення стресу та підвищення самооцінки на робочому місці.

2. Метааналіз Л. Шао та колег (2019):

- У цьому метааналізі були оглянуті результати 56 досліджень щодо взаємозв'язку самооцінки та тривожності.

- Знайдено значущий негативний взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю, що свідчить про те, що люди з вищою самооцінкою мають менший рівень тривожності.

3. Дослідження Д. Фостера та Л. Трейсі (2019):

- У цьому дослідженні досліджувався вплив самооцінки на тривожність у підлітків.

- Виявлено, що висока самооцінка пов'язана з меншим ризиком розвитку тривожності у підлітків.

- Автори рекомендують розвивати стратегії підтримки позитивної самооцінки в ранньому віці.

Ці дослідження вказують на взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю, а також на необхідність розвитку позитивної самооцінки для підтримки психічного здоров'я. Важливо зауважити, що ці висновки можуть бути конкретними для певних груп населення або умов, і результати можуть змінюватися залежно від контексту та методології дослідження.

Тривожність як властивість особистості багато в чому спричиняється поведінкою іншої людини або ситуації. Існує також певний рівень тривожності, що є природною і обов'язковою особливістю активної діяльності особистості. У кожної особистості є свій оптимальний рівень тривожності. Цей рівень є так званою корисною тривожністю, яка призначена для забезпечення безпеки особистості. Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення людини до ситуацій певного типу і непрямим чином свідчить про характер взаємин

особистості з членами її родини, з її друзями та колегами. Якщо рівень тривожності перевищує оптимальний, можна казати про підвищену тривожність.

Підвищений рівень тривожності особистості може свідчити про її недостатньо емоційну пристосованість до тих чи інших соціальних ситуацій. У людей з даним рівнем тривожності формується негативне ставлення до себе, що породжує загальну установку на непевність особистості у собі. Людина боїться зробити помилку, відсутня впевненість у собі.

Непевність у собі – один із проявів заниженої самооцінки. Якщо раніше сформувалася занижена самооцінна установка, особа починає вважати себе безнадійно дурним, гарна – потворним. Соромиться самого себе, болісно нехтує собою, відчуває провину перед сильнішими та розумнішими іншими особистостями. Виникає внутрішній конфлікт – зіткнення позицій свідомості й установок у неусвідомлюваній сфері психіки. Тривожність фарбує ставлення до себе і до інших людей і загалом ставлення до дійсності у похмурі тони. Особистість вже не тільки не впевнена у собі, але і є недовірливою до всіх і до кожного. Переважно, такі люди не чекають нічого доброго до себе, і налаштовані вороже. І все це при загостреному й хворому почутті гідності. Найважливіше для тривожної людини, – а раптом вона ще й упустить інформацію, що загрожує її безпеці.

Тривожні люди, якщо в них добре розвинені соціальні навички, можуть не мати загального визнання в групі, але й не опиняються в ізоляції, частіше вони належать до категорії найменш популярних особистостей, тому що дуже часто такі люди вкрай невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або ж навпроти, є занадто товариськими, настирливими, озлобленими. Ще однією причиною їхньої непопулярності є їхня безініціативність через непевність у самих собі.

Тож такі люди в міжособистісних взаєминах не завжди можуть бути лідерами.

Одним із типових проявів заниженої самооцінки особистості є підвищена тривожність, що проявляється у схильності відчувати занепокоєння в різноманітних життєвих ситуаціях, в тому числі у таких, об'єктивні характеристики яких не дають для цього підстав. Очевидно, що особистості, які мають занижену самооцінку, перебувають у постійному психічному перенапруженні, що проявляється у стані напруженого очікування неприємностей, яка наростає, емоційної нестійкості, нестримної роздратованості. При цьому і когнітивна оцінка ситуації одночасно та автоматично викликає характерну реакцію організму на загрозливі стимули, яка приводить до відповідних поведінкових реакцій і заходів, спрямованих на зниження ситуаційної тривожності, що виникла. Все це позначається безпосередньо на виконуваній діяльності. Ця діяльність перебуває у прямій залежності від стану тривожності, яку не вдалося перебороти за допомогою відповідних поведінкових реакцій і контрзаходів, а також за допомогою адекватної когнітивної оцінки наявної ситуації.

Таким чином, діяльність особистості у ситуації, яка породжує тривогу, безпосередньо залежить від сили ситуаційної тривожності особистості та дієвості контрзаходів, вжитих особистістю для зниження тривоги.

Під тривожністю у психології розуміють схильність особистості переживати тривогу – емоційний стан, який виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Особистості з високою тривожністю живуть, постійно відчуваючи безпричинний страх, і часто задають собі питання: «А раптом щось трапиться?» Підвищена тривожність може спричинити дезорганізацію будь-якої діяльності (особливо значущої), що

призводить, у свою чергу, до непевності у собі та до низької самооцінки. Тривожність може виступати як один із механізмів розвитку неврозу, тому що сприяє поглибленню внутрішньоособистісних суперечливостей (наприклад, суперечливості між завищеним рівнем домагань та заниженою самооцінкою). Непевність особистості у собі породжує тривожність і нерішучість, які, у свою чергу, формують відповідний характер особистості.

Таким чином, особистість, не впевнена у собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна, є нерішучою, несамостійною, нерідко інфантильною. Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, підозріла.

Найчастіше термін «тривожність» використовують для позначення емоційного стану, неприємного по своїй забарвленості, або внутрішніх умов, які проявляються суб'єктивним почуттям напруги, неспокою, а з фізіологічної сторони проявляються активацією автономної нервової системи. Стан тривоги може коливатись за інтенсивністю і у часі вимірюватись як функція, що відображає рівень стресу, якого зазнає людина.

Особистості з високим рівнем тривожності більше піддаються впливу стресу, більше схильні до виникнення тривоги високої інтенсивності, ніж особистості з низьким рівнем тривожності.

Поняття «стан тривоги» може використовуватися для позначення емоційних станів або визначених сукупностей реакцій, які виникають у особистості, яка сприймає ситуацію як загрозову для себе, безвідносно до того, присутня чи відсутня об'єктивна загроза в цій ситуації (Спілбергер Ч., 1972) [31, с. 3].

Одним із визначень тривожності є таке: тривожність – це стан підготовчого цілеспрямованого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги у ситуаціях можливої небезпеки, яке забезпечує відповідну

реакцію на страх. Напружене очікування небезпеки, яка насувається, зіставляється з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки може загрозувати небезпека, тому, на відміну від емоції страху, тривога не має конкретного предмету, на який вона виникає. Слабко виражені прояви тривоги, такі як почуття хвилювання, невпевненості особистості в правильності своєї поведінки – це невід’ємна частина емоційного життя будь якої людини.

С. М. Томчук і М. І. Томчук, посилаючись на Ф. Б. Березина (1988), також пишуть про те, що тривожність являє собою стан доцільного підготовчого підвищення уваги і сенсорної та моторної напруги у ситуаціях можливої небезпеки, і такі психофізіологічні зміни забезпечують відповідну реакцію на страх. Розглядають тривожність і як особистісну рису, яка проявляється у легкій і частій появі станів тривоги, схильність особистості до переживання тривоги. Тривога виникає внаслідок порушення внутрішньоособистісного та міжособистісного спілкування. Зазвичай тривога підвищується:

- при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях;
- у здорових людей, які переживають наслідки психічної травми;
- у людей із поведінкою, що відхиляється від норм [42, с. 15].

Тривожність як риса особистості, на відміну тривоги як стану, притаманна далеко не кожній особистості. Тривожна особистість постійно невпевнена у собі та своїх рішеннях, постійно очікує неприємностей та є емоційно нестійкою і недовірлива.

Висновки до розділу

Отже, проаналізувавши дані, які є в науковій літературі, ми з’ясували, що є кілька рівнів існування тривоги, їх класифікація пов’язана з різними передумовами її виникнення.

В еволюційному аспекті виокремлюють базову (первинну) і вторинну тривогу. Базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини, а також є механізмом індивідуального захисту, що вбудований генетично.

Вторинна тривога з'являється в процесі розвитку особистості і пов'язана з необхідністю задоволення значущих потреб. Крім цього, вторинна тривога значною мірою опосередковується макросоціальним середовищем, на відміну від первинної тривоги, яка формується під впливом мікросоціального середовища, в якому знаходиться дитина.

За рівнем ситуативної адекватності тривогу поділяють на нормальну і невротичну. Нормальна тривога зумовлена необхідністю адекватної ситуативної адаптації, а невротична тривога пов'язана з неадекватно підвищеною оцінкою небезпеки і включає неефективні способи психологічного захисту особистості.

За рівнем результативності розрізняють тривогу конструктивну та деструктивну. Конструктивність тривоги проявляється в тому, що її наявність та вплив на особистість полягає у формуванні особливого виду активності, що передбачає нестандартні способи розв'язання складних ситуацій, тоді як деструктивна тривога призводить до розпаду діяльності особистості.

Тривогу розглядають як складний і неоднозначний феномен, роль якого має бути проаналізованою із врахуванням цілого комплексу чинників. З одного боку, тривога може деструктивно впливати на людську поведінку, яка стає хаотичною і неадаптивною, через що, діяльність особистості може бути зруйнована, а особистість, яка має знижену самооцінку, що генетично пов'язана із підвищеним рівнем тривоги, отримає уже вторинне негативне підкріплення, що може призвести до втрати самоповаги.

З іншого боку, треба підкреслити, що тривога містить у собі значний продуктивний потенціал і може сприяти феномену особистісного зростання. Будучи орієнтованою на майбутнє, тривога здатна здійснювати всебічний вплив на рівень активності людини: надаючи особистості інформацію про можливі небезпеки, тривога відкриває перед особистістю нові перспективи та можливості особистісної реалізації.

Також на операційному рівні тривога постає як ефективний механізм регуляції поведінки індивіда у ситуації, що містить потенційну загрозу, та сприяє пошуку ресурсів для розв'язання проблеми. Завдяки тривозі особистість здатна мобілізувати свої значні внутрішні резерви: психічні, соматичні, поведінкові.

Тривога виконує мотиваційну та захисну функції. Включаючи в роботу адаптаційні механізми, тривога активізує поведінку, яка відповідає наявній ситуації, а неефективні способи поведінки змінює та руйнує.

Створення загальної теорії тривоги передбачає з'ясування взаємозв'язку між трьома різними аспектами тривоги: 1) тривогою як динамічним станом; 2) тривогою як складним процесом, що включає компоненти стресу і загрози; 3) тривогою (тривожністю) як характеристикою особистості.

Стан тривоги розглядають як складний динамічний феномен, у якому виокремлюють низку фундаментальних компонентів, зокрема таких як: стресові чинники, суб'єктивне відчуття загрози, механізми психологічного захисту, когнітивна оцінка ситуації і власних можливостей та формування поведінкових реакцій.

У теорію тривоги треба включати також поняття схильності до переживання стану тривоги, а точніше – концептуальна схема, яка

стосується індивідуальних відмінностей у схильності переживати стан тривоги у різних стресових ситуаціях.

Також на підставі аналізу опублікованих наукових даних ми з'ясували, що самооцінка є складовою частиною самосвідомості, яка відображає емоційне ставлення особистості до самої себе, до своїх здібностей, до своїх особистісних властивостей і вчинків. Самооцінка визначає взаємини особистості з іншими людьми, її критичність, вимогливість особистості до себе, ставлення особистості до власних успіхів і невдач. Тим самим самооцінка помітно впливає на ефективність діяльності особистості і становлення її як особистості. Самооцінка формується впродовж усього життя людини під впливом різноманітних соціально-психологічних чинників, таких як: сім'я, батьки, друзі, освітнє середовище.

Таким чином, на основі вивчення та аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження, можемо узагальнити, що нині немає чіткого та однозначного визначення поняття «самооцінка». Однак більшість дослідників вважають, що самооцінка особистості – це необхідний компонент розвитку самосвідомості. Особистість усвідомлює саму себе, свої фізичні сили, свої розумові здібності, свої вчинки, свої мотиви та цілі своєї поведінки, а також своє ставлення до інших людей та своє ставлення до самої себе.

Самооцінка існує у двох взаємопов'язаних формах, таких як: загальна самооцінка і часткова самооцінка. У загальній самооцінці відображаються узагальнені знання особистості про саму себе, а в частковій самооцінці відображається оцінювання конкретних проявів і якостей особистості, результати її конкретних дій. Функціонування самооцінки особистості загалом базується на взаємодії та взаємовпливі загальної і часткової самооцінки, результатом чого є постійна зміна та корекція обох форм самооцінки.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис методик та процедури дослідження

Виходячи з того, що у даному дослідженні розглядається взаємозв'язок тривожності та самооцінки, нами використано методи та обрано відповідні методики для дослідження тривожності та самооцінки, які наведено далі.

Для вирішення поставлених завдань ми використали такі методи, як:

- теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення;
- емпіричні: методи анкетування, спостереження;
- методи математико-статистичної обробки даних, отриманих в емпіричному дослідженні, із використанням програмного забезпечення Microsoft Excel.

У дослідженні із залученням студентів ми використали такі методики та опитувальники:

- Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна
- Методика «Виміру рівня тривожності Тейлора»
- Шкала самооцінки М. Розенберга
- Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн
- Тест самооцінки М. Сонерсен.

1. Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна належить до групи методик, за допомогою яких можна дослідити феномен тривожності. Цей опитувальник складається із 20 тверджень, які стосуються тривожності як стану (реактивної або ситуативної тривожності), і з 20 висловлювань,

які стосуються тривожності як диспозиції, особливості особистості (особистісна тривожність). У розумінні Спілбергера, стан тривожності проявляється суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, які супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням вегетативної нервової системи. Тривожність як риса особистості означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, що зумовлює сприйняття особистістю широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, що несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них емоцією тривоги, інтенсивність якої не відповідає величині реальної небезпеки. Запропонована Ч. Спілбергером методика дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як стан (рівень ситуативної тривожності) і як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності).

Опитувальник Спілбергера–Ханіна призначений для вимірювання рівня особистісної і реактивної тривожності. Особистісна тривожність розуміється авторами як відносно стійка індивідуальна властивість особистості, що характеризує ступінь її стурбованості, занепокоєння, емоційної напруги внаслідок впливу стресових чинників.

Реактивна тривожність – це стан особистості, який характеризує ступінь її занепокоєння, стурбованості, емоційної напруги і розвивається у конкретній стресовій ситуації. Особистісна тривожність є досить стійкою індивідуальною характеристикою, а стан реактивної тривожності може бути достатньо мінливим і за тривалістю існування, і за ступенем вираженості.

Опитувальник Ч. Спілбергера–Ханіна містить 40 питань-суджень, із яких перші 20 призначені для оцінки рівня реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваете на даний момент?»), а наступні 20 питань призначені для визначення рівня особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваете зазвичай?»). На кожне питання цієї методики можливі

4 відповіді: зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно – призначені для шкали реактивної тривожності (таблиця 2.1), та 4 відповіді: майже ніколи, іноді, часто, майже завжди – призначені для шкали особистісної тривожності (таблиця 2.2).

Таблиця 2.1 – Оцінювання за шкалою ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна

Відповіді	Ні, не зовсім так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
Бали	1	2	3	4

Таблиця 2.2 – Оцінювання самооцінки особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Відповіді	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
Бали	1	2	3	4

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера–Ханіна складені так, що відповідь (1) означає відсутність або легкий ступінь тривожності. У шкалі реактивної тривожності це є так звані прямі питання за номерами: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а у шкалі особистісної тривожності це такі номери питань: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

У інших питаннях, так званих обернених, відповідь (1) означає високий рівень тривожності, а відповідь (4) означає низький рівень тривожності. У шкалі реактивної тривожності це є питання за номерами: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20; а у шкалі особистісної тривожності це такі питання за номерами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Подальша обробка проводиться таким чином: спочатку складаються результати окремо за зворотними та прямими запитаннями, а потім із суми за результатами прямих питань віднімається сума за результатами зворотних питань і до отриманого числа треба додати постійне число 50 для шкали реактивної тривожності і число 35 додати для шкали особистісної тривожності.

Результативний показник за кожною шкалою може перебувати у діапазоні від 20 до 80 балів. І чим більше отриманий показник, тим вищим є рівень реактивної або особистісної тривожності. Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за отриманими результатами показників здійснюється таким чином: до 30 балів – це низький рівень тривожності, від 31 до 45 балів – це середній рівень тривожності, більше 45 балів – це високий рівень тривожності.

2. Опитувальник Тейлора, який отримав назву «Шкала прояву тривожності», призначений для вимірювання проявів тривожності. Цей опитувальник був розроблений з урахуванням різних реакцій людини на різні фактори та опублікований Дж. Тейлором в 1953 році. Ця методика складається із 50 тверджень, на які треба відповісти: «так», «ні», або «не знаю». Тестування продовжується 15–30 хвилин. У твердженнях за номерами 1–37 треба підрахувати кількість відповідей «так», а у твердженнях за номерами 38–50 треба підрахувати кількість відповідей «ні». В усіх твердженнях підраховуються відповіді «Не знаю», і їхню кількість треба поділити на 2. Рівень тривожності визначають за сумою

цих трьох показників. До 15 балів – низький рівень тривожності, 16–20 балів – рівень тривожності нижче середнього, 21–23 бали – середній рівень тривожності, 24–27 балів – рівень тривожності вище середнього, 28–50 балів – високий рівень тривожності.

Рівень тривожності вказує на можливі відхилення у людини, схильної до помисливості, соціофобії, агресії, а також добре відображає стресостійкість та можливі реакції у різних ситуаціях. За основу опитувальника були взяті результати тестів, проведених для людей, які схильні до хронічних реакцій тривоги і та панічних атак.

Інтерпретація шкали проводиться з урахуванням підвищеної і зниженої тривожності. Це пов'язано з тим, що люди, які схильні часто турбуватися з різного приводу, зазвичай, виконують деякі функції набагато ефективніше, ніж ті люди, які практично не відчують ніяких симптомів тривоги.

Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора спирається на те, що є різність результатів тесту у людей, які по-різному ставляться до певних життєвих ситуацій. Змінюючи свідому оцінку оточуючих, а також оцінюючи саму себе, людина відчуває різні внутрішні стани, які провокують певні дії.

Опитувальник Дж. Тейлора для вимірювання рівня тривожності містить 50 тверджень, до яких додається два полярні варіанти відповіді «Так» або «Ні». Випробовуваний має, не замислюючись, відзначити ту відповідь, яку для себе вважає правильною. Потім фахівець на підставі відповідей виводить шкалу тривожності, яка складається з п'яти груп, і за якою, залежно від набраних балів, визначається рівень тривожності людини.

Цей тест-опитувальник є практично універсальним і підійде для використання в різних сферах людської діяльності. Цей опитувальник не

розрахований на тестування дітей. Найчастіше його пропонують проходити претендентам на будь-яку посаду на підприємстві.

В. Г. Норакидзе доповнив оригінальний тест-опитувальник Дж. Тейлора для вимірювання рівня тривожності ще однією шкалою – шкалою брехні, що складається із 10 тверджень. Шкала брехні, яка увійшла до складу опитувальника 1975 року, призначена для того, щоб виявити в опитуваного схильність до демонстративності. Також шкала брехні дозволяє зрозуміти, наскільки щиро підходить людина до відповідей на запропоновані питання, і наскільки ймовірним є обман. В нашому дослідженні використано методику Тейлора в адаптації Т. А. Немчинова, призначену для вимірювання рівня тривожності.

Розшифровка результатів, отриманих за тестом-опитувальником Дж. Тейлора здійснюється так, як описано далі.

Результати за шкалою брехні показують тенденцію схильності людини до обману. Результат за цією шкалою, що становить від 4-х до 5-ти балів, зазвичай, притаманний для людини брехливої і може означати, що вона намагається приховати достовірну інформацію.

Шкала Дж. Тейлора для вимірювання рівня тривожності передбачає п'ять діапазонів балів у градації тривожності.

Перший діапазон – 50-60 балів – стосується до дуже високого рівня тривожності.

Тут можна припускати наявність у обстеженої людини психічних порушень, у неї підвищена самокритичність, труднощі з адаптацією в соціумі, труднощі у роботі та навчанні. Людина постійно відчуває загрозу та занепокоєння навіть у тих ситуаціях, де жодних підстав для такого немає. Вона страждає від частого серцебиття, надмірної пітливості та загальної слабкості.

Другий діапазон – 25-40 балів – високий рівень тривожності.

До цієї групи входять люди із заниженою самооцінкою і високою емоційністю. Вони, зазвичай, не прагнуть висловлювати свою думку і часто намагаються уникати таких ситуацій, де треба висловлювати свою думку. Такі люди побоюються бути незрозумілими і свої почуття ховають глибоко всередині себе. Вони є дуже сприйнятливими до критики, навіть якщо ця критика є конструктивною. Стрессова ситуація стає для них причиною дискомфорту, а працездатність знижується. Та все ж, люди з таким високим рівнем тривожності потребують визнання своїх талантів.

Третій діапазон – 15-25 балів – середній рівень тривожності, який наближується до високого.

Таким людям притаманна спокійна емоційність, помірна самооцінка і товариськість. Незважаючи на те, що душевний стан таких людей, зазвичай, є досить спокійним і помірним, їм все ж таки властиво відчувати деяке безпідставне занепокоєння.

Четвертий діапазон – 5-15 балів – середній рівень, який наближується до низького.

Цей діапазон балів вказує на те, що людина має свою власну думку з будь-яких різних питань і вміє відстоювати власну думку в суперечках і дискусіях. Людям із середнім рівнем тривожності властиві незалежний погляд і висока самооцінка. Такі люди критику сприймають спокійно і виявляють велику увагу до сказаного. Занепокоєння буває у таких людей нечасто і тільки за фактом. Проте, схильність до брехні є одним із негативних факторів у їхній поведінці.

П'ятий діапазон – 0-5 балів – низький рівень тривожності.

На перший погляд, люди із низьким рівнем тривожності можуть здаватися байдужими. Лінь і безвідповідальність часто супроводжують їх у житті, але коли справа зачіпає їхні особисті інтереси, вони мобілізують свої ресурси і багато чого можуть досягти. Людям із

низьким рівнем тривожності притаманне почуття страху або занепокоєння тільки в ситуаціях, які зачіпають їхні особисті інтереси.

4. Шкала самооцінки Розенберга – це є психологічний тест, створений Моррісом Розенбергом в 1965 році. Цей тест застосовується досить широко для визначення рівня самооцінки.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) була розроблена у 1960-х роках для вимірювання самооцінки школярів, однак згодом знайшла своє застосування у ширших групах людей.

Окрім позначення RSES, шкала Розенберга також відома за акронімами RSE та SES.

Rosenberg's Self-Esteem Scale (Шкала самооцінки Розенберга) – це є особистісний опитувальник, призначений для вимірювання рівня самооцінки.

Самооцінка – це є суб'єктивна оцінка особистістю себе як внутрішньо позитивної або негативної до певної міри. Сюди також входить упевненість особистості у своїй цінності.

Опитувальник первісно створювався та використовувався як одновимірний, але проведений пізніше факторний аналіз дозволив виявити два фактори такі як самоприниження и самоповага: чим вище один із цих факторів, тим нижче інший.

Самоприниження може бути наслідком тривожності, депресивного стану і психосоматичних симптомів; самоповага є причиною і наслідком лідерства, активності у спілкуванні, почуття міжособистісної безпеки. Обидва згадані фактори безпосередньо залежать від ставлення до людини в дитинстві її батьків.

Опитувальник Розенберга складається із 10 тверджень, на кожне з них пропонується чотири градації відповідей, закодованих у балах за запропонованою схемою.

Шкала самооцінки є шкалою Лікерта, на кожне з її питань відповідають за чотирибальною шкалою, що містить варіанти відповідей від твердої згоди до твердої незгоди. П'ять із запропонованих десяти питань містять негативно сформульовані твердження, а інші п'ять питань містять позитивно сформульовані твердження. Результат за шкалою М. Розенберга може перебувати в діапазоні від 10 до 40 балів. При інтерпретації показників важливо враховувати наявність обернених питань. За кожну відповідь нараховують бали відповідно до ключа: 10-18 балів означають мінімальний рівень самооцінки; 19-22 бали – помірний рівень самооцінки; 23-34 бали – середній рівень самооцінки; 35-40 балів – самооцінка на високому рівні.

Ключ і обробка результатів тесту. За кожну відповідь відповідно до ключа нараховуються бали:

– прямі питання: 1, 3, 4, 6, – бали в них нараховуються таким чином: 1 варіант відповіді (тверда незгода) – 1 бал, 2 варіант – 2 бали, 3 варіант – 3 бали, 4 варіант (тверда згода) – 4 бали.

– зворотні питання: 2, 5, 7, 8, 9, 10, – бали в них нараховуються навпаки: 1 варіант відповіді (тверда незгода) – 4 бали, 2 варіант відповіді – 3 бали, 3 варіант відповіді – 2 бали, 4 варіант відповіді (тверда згода) – 1 бал.

Рівень самооцінки дорівнює загальній сумі балів.

4. Методика «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн» заснована на безпосередньому оцінюванні низки особистісних якостей, таких як: здоров'я, здібності, характер.

Традиційно вважається, що лише гармонійна особистість може бути успішною і щасливою одночасно. Важливим аспектом такої особистості є нормальна самооцінка: не завищена до небес, коли людина

безпідставно вважає себе генієм; і не занижена, з якою людина не може рухатися вперед.

Неадекватність самооцінки найчастіше спричиняє нестабільність психіки, тривожність, невиправдані очікування чи неадекватні цілі, до яких людина прагне, і багато зайвих труднощів у житті.

Тест Дембо Рубінштейн на самооцінку використовується, щоб визначити рівень самооцінки. Важливі плюси цієї методики – докладні пояснення, детальна інструкція до тестування.

Тест Дембо-Рубінштейн фактично є методом психодіагностики і застосовується для детального дослідження самооцінки та самосприйняття особистості. Розробником цієї методики є Тамара Вульфівна Дембо, яка є відомою психологинею у США, докторкою Університету Кларка та ученицею Курта Левіна. Цей тест Т. В. Дембо створила у 1962 році. Через 8 років – у 1970 році – його доопрацювала Сусанна Яківна Рубінштейн, відомий психолог, співробітник лабораторії патопсихології науково-дослідного інституту психіатрії. До тесту були додані варіанти інтерпретації.

Методика Дембо-Рубінштейн уже понад 40 років активно застосовується психологами та психотерапевтами. З допомогою цієї методики можна діагностувати ставлення особистості до себе, адекватність, зрілість, фон настрою, наявність проблем, рівень критичності та вимогливості. Нею також можна діагностувати загальний рівень задоволеності своєю особистістю.

У 1962 році тест мав лише один напрямок, а саме вивчення щастя. У 1970 році психологинею Сусанною Рубінштейн було створено складний механізм, за допомогою якого досліджують самооцінку і рівень домагань за багатьма напрямками. Тому цю методику назвали на ім'я двох жінок.

За цією методикою є такі напрями дослідження, як:

- розумові показники;
- опис характеру;
- стан здоров'я;
- щастя.

Методика Дембо–Рубінштейн містить такі шкали, як:

- здібності та розум;
- здоров'я;
- характер особистості;
- вміння особистості робити щось самостійно, своїми руками;
- чи має особистість авторитет у однолітків;
- впевненість особистості у собі;
- зовнішність людини.

Методика підходить як для індивідуального, так і для фронтального дослідження. Модифікація методики Дембо–Рубінштейн потребує від 10 до 12 хвилин на виконання тестового завдання.

Щоб пройти тест Дембо Рубінштейна на самооцінку, треба взяти аркуш паперу (або бланк) і провести чотири лінії по вертикалі. Висота кожної лінії має становити чітко 100 мм. Потім треба злегка позначити середину кожної лінії. Один бал – це 1 мм. Для цього ідеально підійде листок у клітинку.

Вони означатимуть показники здоров'я, розвитку інтелекту (розумності), щастя та характеру. Можете додати ще оптимізм та загальну задоволеність собою. Для підлітків рекомендують такі показники: здоров'я, характер, розум, здібності, краса, авторитет у однолітків, впевненість у собі.

Верх лінії – це стан максимальної межі показника (наприклад, щасливий, розумний, красивий), низ – мінімальне значення (нещасний, дурний, потворний). Подумайте та поставте рисочки на лініях там, де знаходиться ваш поточний стан.

Тепер, після роздумів, намалюйте кружечки («про») там, де ви хотіли б (мріяли б) бути. І нарешті, хрестики – там, де ви все-таки можете бути об'єктивно, якщо докласти старань.

Якщо взяти лінійку виміряти відстані в мм та записати їх, ви отримали таблицю, де рівень ваших вимог – відрізок від самого низу шкали (нульове значення) до хрестиків. Рівень самооцінки – інтервал від низу шкали до риси (-). Розбіжності – це відрізок між рівнем ваших домагань (хрестик) оцінкою себе (рисочка).

Інструкції. Будь-яка людина може оцінювати свої можливості, здібності, характер тощо. Рівень розвитку кожної властивості, сторони людської особистості можна умовно позначити вертикальною лінією, нижня точка цієї лінії символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня точка символізуватиме найвищий рівень. Вам пропонуються такі п'ять ліній. Вони позначають:

- 1) розум;
- 2) характер;
- 3) товариськість;
- 4) популярність;
- 5) впевненість у собі.

На кожній із запропонованих ліній рисою (-) позначте, як ви оцінюєте у себе розвиток цієї якості, тобто відповідні сторони вашої особистості на теперішній час.

Отже, досліджуваним пропонують на вертикальних лініях позначити певними позначками рівень розвитку цих якостей у них (показник самооцінки) і рівень їхніх домагань, тобто такий рівень розвитку цих якостей, який би їх задовольняв. Кожному досліджуваному пропонують бланк методики, що містить відповідні інструкції і завдання. Методику можна проводити як індивідуально, так і в групі. Час, який відводиться на заповнення шкали разом із читанням інструкції

до виконання завдання становить 10-12 хв. Обробку проводять за шістьма шкалами (шкала здоров'я не враховується). Кожну відповідь виражають у балах.

Результати та рекомендації. Обробка результатів не займе багато часу. Підсумки проведеного тесту, за рівнем самооцінки, можна аналізувати окремо за кожною конкретною шкалою або як середнє арифметичне всіх показників.

Наприклад, якщо для дослідження застосовувалося чотири шкали, то загальну суму балів потрібно розділити на чотири, якщо шість шкал – загальну суму ділимо на шість і т. д.

Шкалу здоров'я, як правило, не оцінюють, це перевірна шкала. За цією шкалою визначають, наскільки правильно випробуваний зрозумів принцип тесту.

Ключі для рівня самооцінки (рисочка):

- підвищений рівень оцінки конкретної особи у межах від 50 балів до 75, такий показник є реалістичним та адекватним;
- бали ваші – від 75 до 100 – це завищений показник, він говорить про помірні, але відхилення в особистості, трохи завищені домагання, нечутливість до своїх помилок;
- бали до 50 – дуже занижена самооцінка, в наборі з нею – проблеми зі сприйняттям себе, впевненістю, можливо, потрібна допомога фахівця та корекція.

Ключі за вимогами (хрестики):

- підсумкові бали від 60 до 90 – претензії на реалістичному, досяжному рівні;
- бали від 90 до 100 – відсутність критичності, завищені очікування та домагання;
- бали до 60 – дуже низька міра домагань, можливо – проблеми з розвитком особистості та впевненістю в собі.

Інтерпретацію результатів наведено в її класичному вигляді.

Основними параметрами самооцінки є її висота, стійкість та реалістичність.

Після проставляння позначок отримуємо: рівень домагань – від нижньої точки шкали до знака «х»; висоту самооцінки – від «про» до знака «-»; і значення розбіжностей між рівнем домагань та самооцінкою.

Висота самооцінки (-). Кількість балів від 50 до 75 (“середній” і “високий” рівень) відповідає реалістичній або адекватній самооцінці. Кількість балів від 75 до 100, зазвичай, свідчить про завищену самооцінку і вказує на якісь відхилення у розвитку особистості. Такий рівень може вказувати також на спотворення у розвитку особистості – закритість для нового досвіду, нечутливість до своїх помилок, несприйняття зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів, що є нижчою за 50, свідчить про занижену самооцінку.

Поставлена особистістю оцінка має бути предметом подальшого аналізу. Чому вона зробила позначку саме на цьому місці шкали?

Рівень домагань (х). Реалістичний рівень вимог характеризується кількістю балів від 60 до 90. Результат від 90 до 100 балів зазвичай вказує на некритичне і нереалістичне ставлення до своїх можливостей. Результат, який є меншим за 60 балів, свідчить про занижений рівень домагань, що може свідчити про несприятливий розвиток особистості обстежуваної людини.

Нормальна актуальна самооцінка (-), відповідно до класичної моделі, має бути трохи вище середини; ідеальний показник (о) має бути трохи нижчою за верхній полюс; оцінка своїх можливостей (х) має бути між цими відмітками.

Самооцінка вважається заниженою, якщо більшість позначок актуальної самооцінки стоять нижче за середню позначку. В цьому

випадку можна говорити про надмірну критичність особистості, або надмірну вимогливість особистості до себе.

Співвідношення між параметрами самооцінки. Символи «х» повинні бути між символами «о» і «-». Відстань між х та о – це інтервал недосяжного – бажаного, але недосяжного. «Х» – це те, що «людина зможе», а те, що вище за неї, – «недоступне». Нижче «х» аж до актуальної самооцінки – те, що можна досягти. Співвідношення між цими двома інтервалами (вище та нижче х) визначає рівень оптимізму випробуваного. Чим більший інтервал можливого і менше – неможливого, тим вищий рівень оптимізму.

Висота «кружечків» повинні стояти трохи нижче за верхній полюс. Якщо «кружечок» розташовується на полюсі, можна припустити наявність незрілого ставлення до цінностей. Зріла людина не мріє бути ідеальною. Надмірно висока актуальна самооцінка є ознакою нереалістичності.

Нерівномірні оцінки, коли показники різних шкал значно відрізняються один від одного, – це може свідчити про емоційну нестійкість особистості.

«О» – ідеальна самооцінка, що символізує рівень мрії людини. Зазвичай усі люди відчують потребу мріяти. Якщо мрія збувається, виникає нова мрія. Мрія, щоб збутися, має перетворитися на мету. Тобто символом “х” ми позначаємо рівень мети чи реальних перспектив. По мірі досягнення мети, місце мрії, яка перетворилася на мету, займає інша мрія, ну а «про», як і раніше, стоїть вище за «х». Якщо цього немає, ми говоримо про “інфляцію мрії”.

Розглянута методика виявляє рівень самооцінки, і навіть рівень претензій людини будь-якого віку (дитини-школяра, дорослого).

Рівень самооцінки за шкалою вимірюється від позначки «о» до позначки «-». Показник домагань особистості – кількість балів від «о» до «х».

Нестандартна ситуація виникає, якщо рівень домагань нижчий, ніж оцінка особистості (відстань від «х» до «-»). У такому разі бали записуються зі знаком мінус. Завершальний етап всіх вимірів – підрахунок кількості балів.

Інтерпретація рівня самооцінки за цією методикою така:

- Результат перебуває у діапазоні від 50 до 74 балів – це є нормальний рівень самооцінки у досліджуваної особистості. Психологи вважають, що людина реально себе оцінює.

- Число у діапазоні від 75 до 100 балів вказує на завищену самооцінку. У обстежуваної людини є відхилення, пов'язані з формуванням особистості. Потрібна розмова із психологом. Перелік можливих проблем є такий:: відсутність самокритики, підвищені вимоги до людей.

- Кількість балів нижча за 50, – такий показник свідчить про занижену самооцінку. Дослідження свідчать про наявність таких проблем: неготовність для отримання нового досвіду, відсутність віри у власну мрію, страх розвитку у професійній сфері. Бувають ситуації, коли людина сама нав'язує собі низький рівень самооцінки, щоб мати можливість не приймати відповідальних рішень. Потрібна робота психолога.

Рівень домагань. Розшифровка :

- 1) діапазон від 75 до 89 балів означає нормальний рівень домагань. Такі дані свідчать, що людина адекватно оцінює свої здібності.

- 2) діапазон від 90 до 100 балів – висока міра домагань. У досліджуваної особистості повністю відсутня самокритика. Така людина

зазвичай упевнена, що вона наділена рідкісними визначними здібностями.

3) менш 60 балів – низький рівень вимог. У разі людина неспроможна нормально розвиватися. Спостерігається повна відсутність прагнень досягнення цілей. Випробуваному здається, будь-яка ідея приречена на провал.

5. Тест Мерилін Соренсен «визначення самооцінки» тест призначений для виявлення рівня самооцінки у осіб з ранньою дорослістю і складається з 50 суджень.

Інструкція щодо проходження тесту на рівень самооцінки: відповідаючи на питання, вкажіть, наскільки частими є для вас стани, зазначені нижче: дуже часто, часто, іноді, рідко, ніколи.

Оцінювання результатів тесту Сонерсен здійснюється за допомогою спеціальної шкали [41]. У тесті 50 суджень, кожне з яких оцінюється за такою шкалою:

- дуже часто – 4 бали
- часто – 3 бали
- рідко – 1 бал
- ніколи – 0 балів¹

Після проходження тесту підсумовуються всі бали. Загальна сума балів відображає рівень самооцінки досліджуваної людини.

Дослідження проводилось на кафедрі психології та педагогіки Хмельницького національного університету. В нашому дослідженні погодились взяти участь 30 студентів різних курсів та спеціальностей віком від 18 до 23 років.

Кожному досліджуваному і кожній досліджуваній було видано бланки тестів з інструкціями, всі досліджувані працювали самостійно,

час відповіді для них не обмежувався. Другий етап включав у себе підрахунок результатів тесту, після чого з кожним досліджуваним і з кожною досліджуваною було проведено бесіду. В ході бесіди всі досліджувані були ознайомлені з поняттями самооцінки та тривожності, їхніми видами і властивостями, а також із індивідуальними результатами.

На наступному етапі було здійснено обробку даних, отриманих дослідним шляхом, їх аналіз та інтерпретацію. Були обчислені середні і загальні бали за кожним дослідженим показником.

2.2 Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності

1. В результаті тесту Спілбергера-Ханіна досліджувані розподілилися таким чином: 6 респондентів із високим рівнем особистісної тривожності, 4 особи з помірною тривожністю, 20 респондентів з низьким рівнем тривожності. В підсумку виявилось, що 66,67 % респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, 13,33 % – мають помірну тривожність, 20 % респондентів мають низький рівень тривожності.

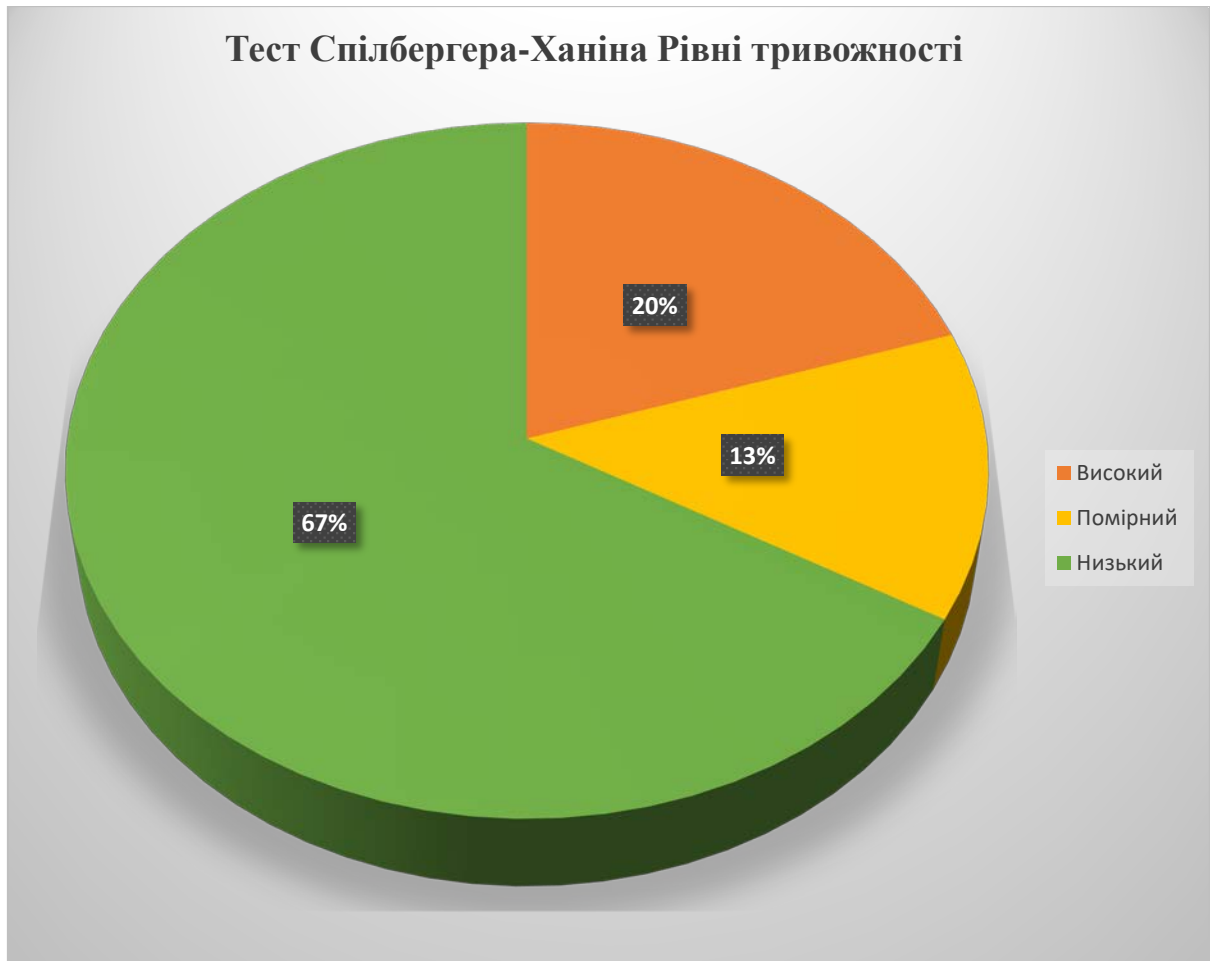


Рисунок 2.1 – Рівні тривожності (Спілбергер-Ханін)

2. За результатами методики виміру рівня тривожності Тейлора» з 30 опитуваних 5 респондентів набрали до 15 балів, що свідчить про низький рівень тривожності, 15 респондентів набрали від 28 до 45 балів, що свідчить про високий рівень тривожності, 7 респондентів набрали по 25 балів, що свідчить про рівень тривожності вище середнього, і 3 респондента набрали по 22 бали, що свідчить про середній рівень тривожності.

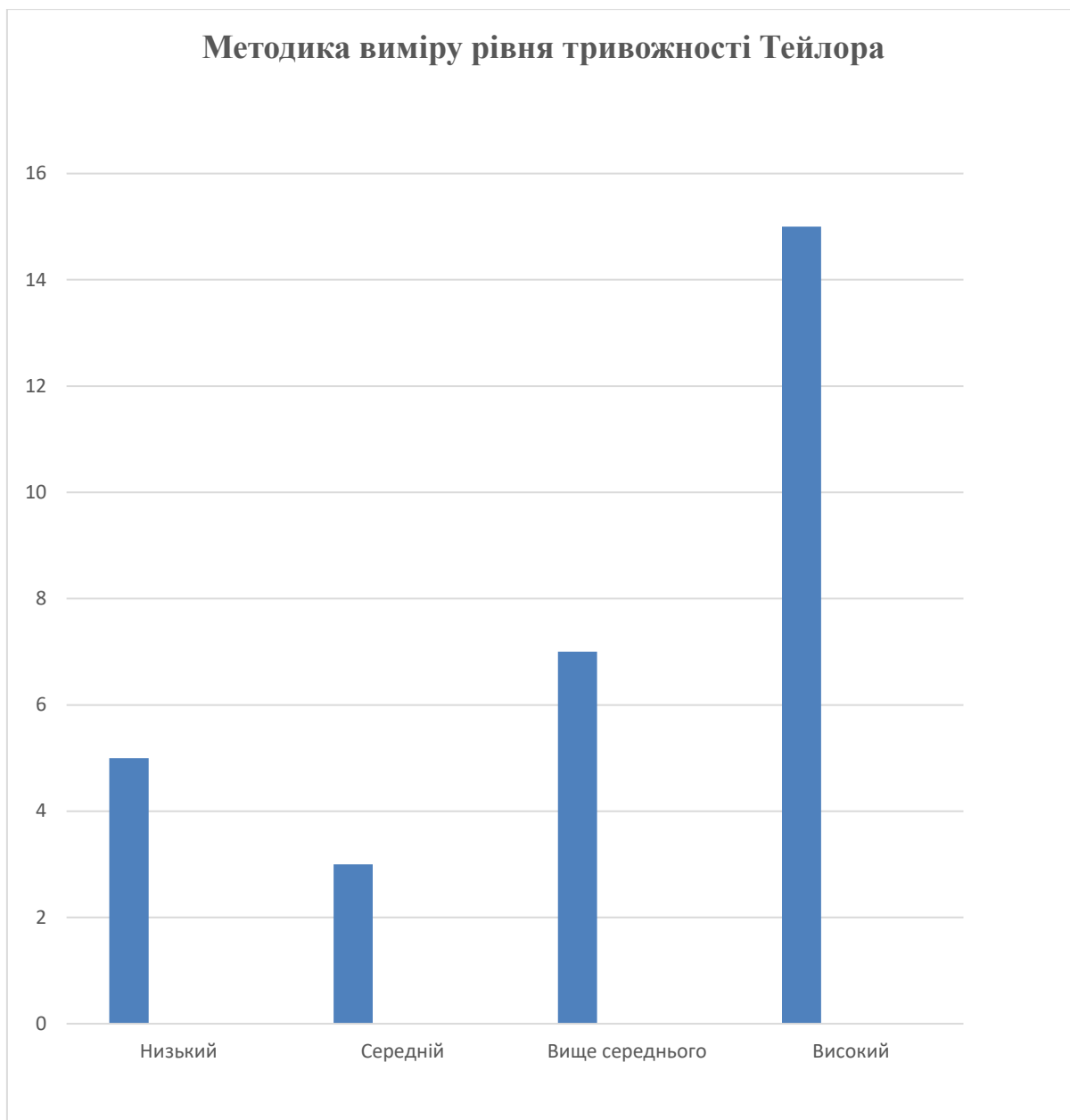


Рисунок 2.2 – Рівень тривожності (Тейлор)

3. За результатами методики Дембо-Рубінштейн у досліджуваних ми виявили високий, середній та низький рівні самооцінки. Високий рівень самооцінки показали 7 (23 %) досліджуваних, середній – 19 (64 %) людей, низький – 4 (13 %) респондентів. Середній бал за рівнем самооцінки – 54,2 %.

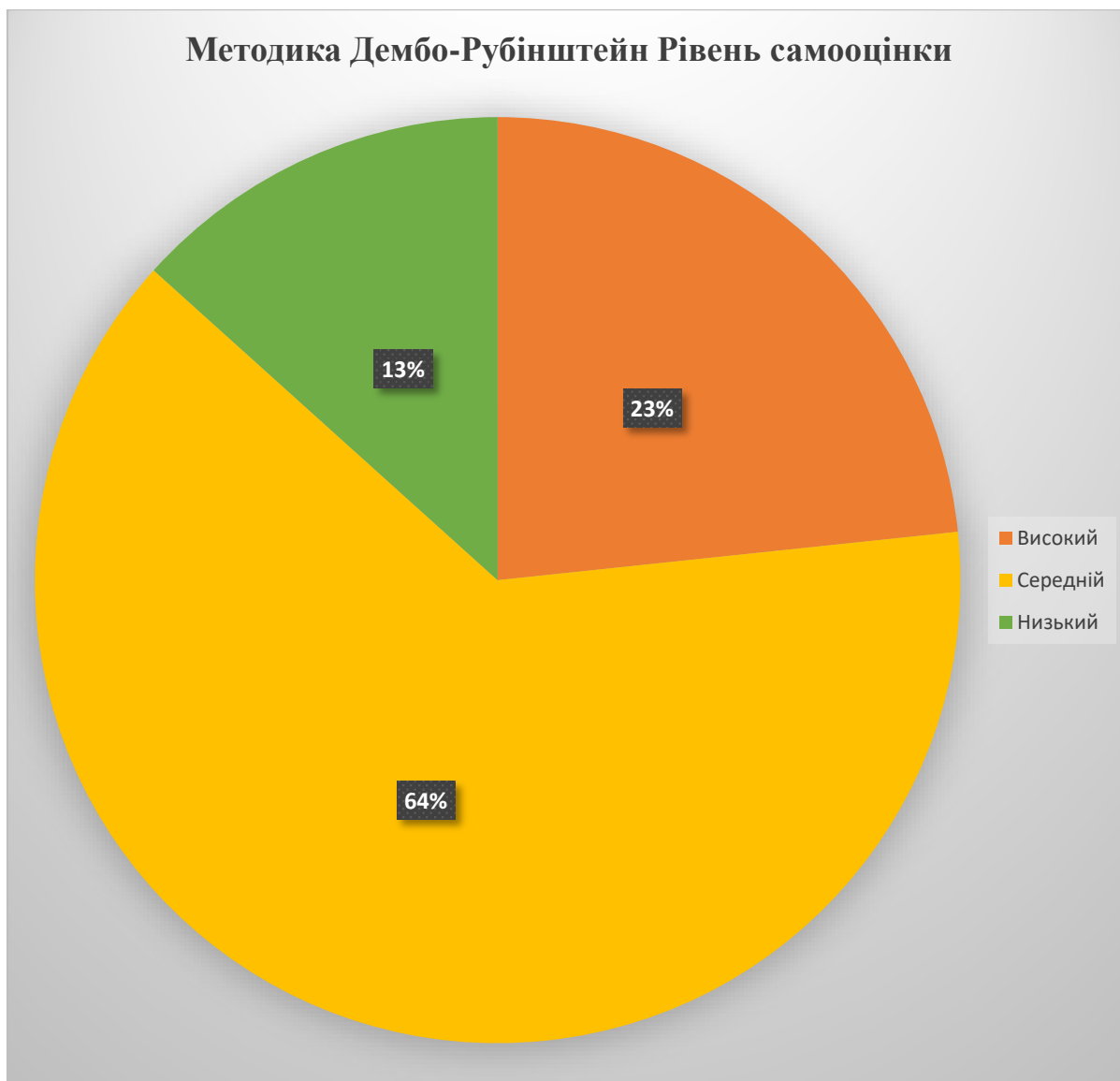


Рисунок 2.3 – Рівень самооцінки (Дембо-Рубінштейн)

5. За результатами проведеної методики шкала самооцінки Розенберга були виявлені три групи: низький, середній, та високий рівень самооцінки. Низького рівня – нижче 19 балів, досягли 5 респондентів, середнього рівня – нижче 35 балів, набрали 16 респондентів, та високо рівня самооцінки до 46 балів набрали 9 респондентів.

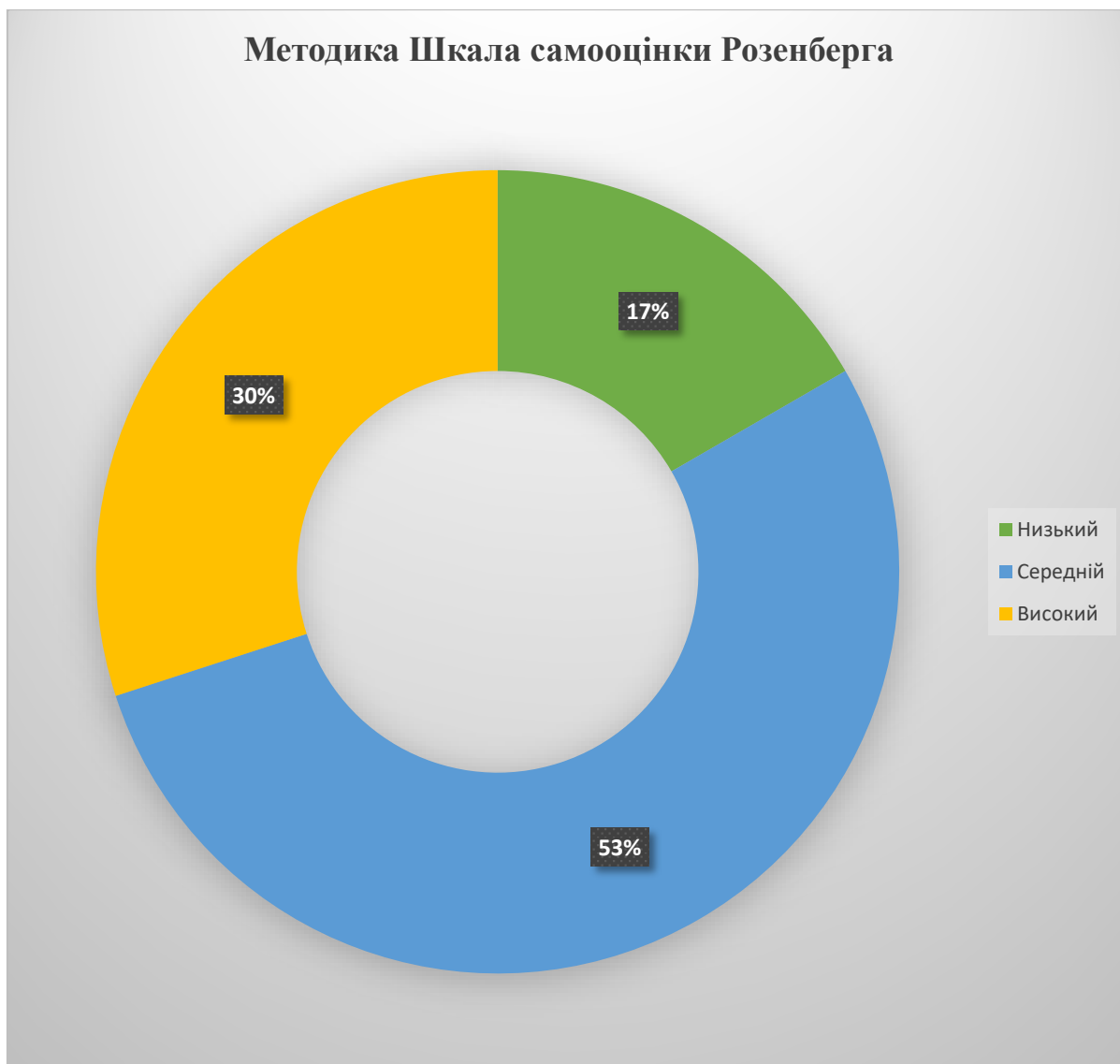


Рисунок 2.4 – Шкала самооцінки (Розенберга)

5. За результатами тесту Мерилін Соренсен «визначення самооцінки» було виявлено тільки 3 з 4 груп: адекватна самооцінка, середній рівень та низький. До адекватної групи належить 10 респондентів, середній рівень до 12 респондентів та низький рівень самооцінки виявлений у 8 респондентів. До групи дуже низької самооцінки ніхто не належить.

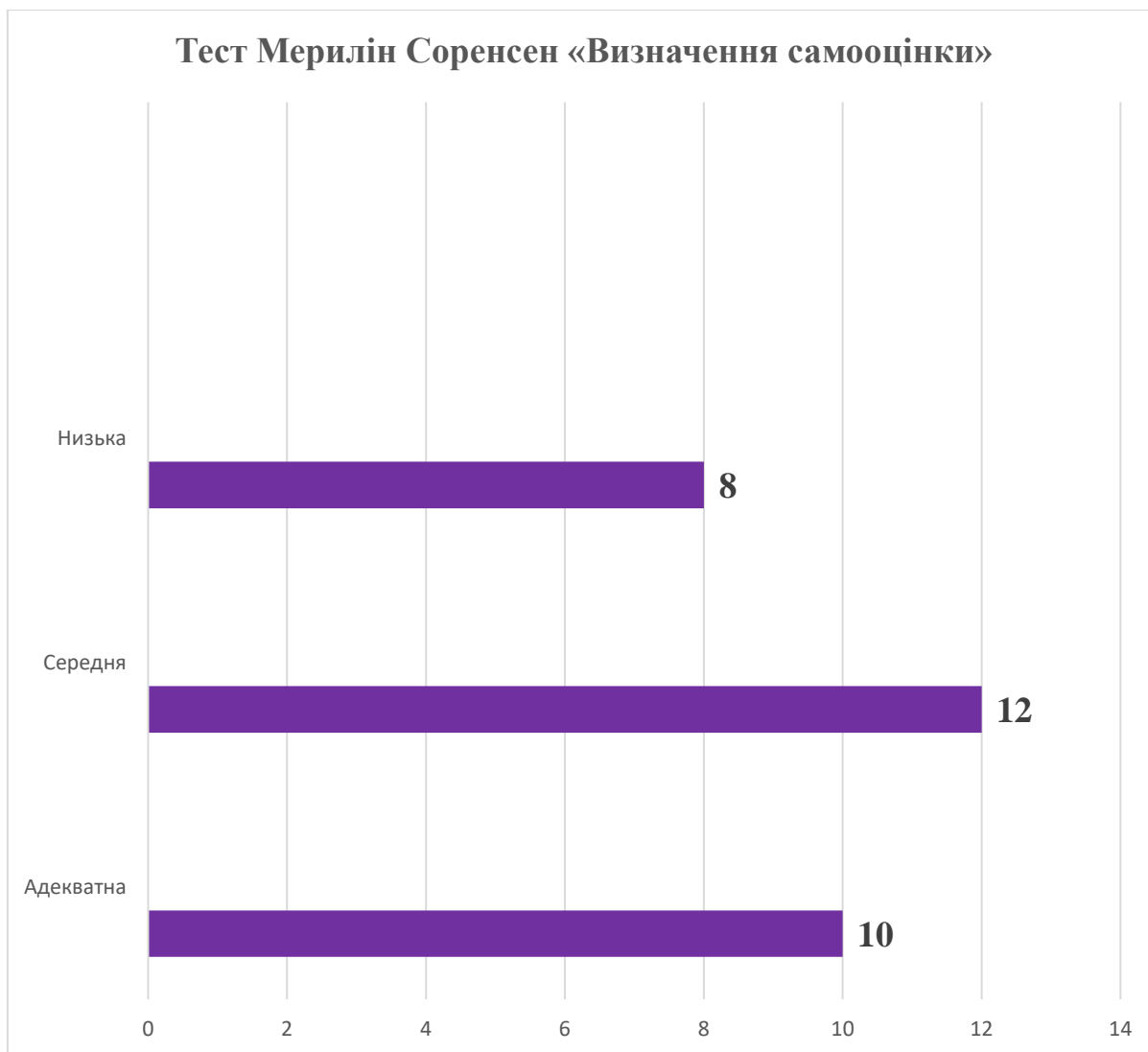


Рисунок 2.5 – Визначення самооцінки (Мерилін Соренсен)

Кореляційний аналіз між показниками тривожності і самооцінки, проведений з використанням обчислювальних можливостей програмного забезпечення Microsoft Excel, показав значний негативний зв'язок між самооцінкою та рівнем тривоги, який вказує на те, що чим вищою є самооцінка, тим нижчим є рівень тривожності, і навпаки.

2.3 Психологічні рекомендації для підвищення самооцінки

Психологічна наука розробила багато методів, прийомів і технік, які можуть зменшити або навіть вирішити різноманітні негативні психологічні стани та упередження. Деякі з них можна рекомендувати для покращення низької самооцінки людини. Ми вважаємо, що для поліпшення низької самооцінки людини найбільше підходять наступні психологічні прийоми:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Це перевірена терапевтична техніка, яка використовує вплив думок і поведінки на те, як людина почувається в певній ситуації. Когнітивно-поведінкова терапія – це метод лікування тривоги, клінічної депресії та безсоння шляхом зміни ставлення та звичних думок. КПТ особливо підходить для підвищення самооцінки, оскільки самооцінка підтримується когнітивними факторами.

2. Гуманістична/клієнтоцентрована терапія. Цей підхід базується на припущенні, що людина володіє якостями, необхідними для розвитку. Гуманістична терапія допомагає клієнтам досягти свого найвищого потенціалу.

3. Раціональна емоційна терапія. Автором цього методу є когнітивний психолог Альберт Елліс. Призначений для лікування стресу шляхом усунення нераціонального чи неправильного мислення.

4. Позитивна розмова з собою та самоствердження. Це передбачає щоденне повторення позитивних фраз про себе. Найкраще сказати це вголос перед дзеркалом. Цей давній спосіб не найпростіший, але досить ефективний. При тривалому застосуванні можна отримати стійкі позитивні результати.

5. Позбавтеся від обмежуючих переконань. Визначте та усуньте обмежувальні переконання щодо себе. Це дасть крила вашій позитивній самооцінці.

6. Створіть мережу підтримки. Підтримка інших може підвищити самооцінку. Тому важливо створити коло людей, які вас розуміють і продовжують підтримувати та допомагати.

7. Волонтер. Допомога комусь у гіршому становищі, ніж ви, може зміцнити вашу оцінку себе та своєї поведінки.

2.4 Психологічні рекомендації та стратегії справляння з тривожністю

Тривога є серйозною проблемою для людей. Від цього страждає багато людей, а тому страждає суспільство в цілому. Ця проблема особливо загострилася з початком повномасштабним вторгненням. Під час війни тривожні думки не минули українців. Кожне повідомлення про ракетні удари по країні хвилює людей, де б вони не перебували: у гарячих точках чи безпечних місцях. Це негативно впливає на здоров'я. Тому актуальним є питання вироблення рекомендацій щодо сучасних підходів до боротьби з тривогою. Саме тому МОЗ України ще 27 лютого 2022 року видало (<https://www.kmu.gov.ua/news/rekomendaciyi-moz-z-psihologichnoyi-dopomogi>) рекомендації спеціалістам із психологічної допомоги: Психологічний перш за все надається допомога тим, хто її потребує, у тому числі тим, хто відчуває тривогу та занепокоєння [37]. Алгоритм такої допомоги, запропонований МОЗ під умовною назвою «5в», складається з п'яти конкретних кроків: «Впізнати — Визнати — Відреагувати — Відскерувати — Відстежити».

МОЗ також надав поради, як зменшити стрес і послабити паніку, коротко:

1. Зосередьтеся на стабільних речах, які ви можете контролювати.
2. Звертайте увагу на новини, але не перевіряйте їх примусово.
3. Довгострокове зберігання їжі: Зробіть триденний запас їжі.

4. Дотримуйтеся режиму сну.
5. Дійте.
6. Залишайтеся на зв'язку з близькими.
7. Допмагайте іншим.

Ці методи також працюють для інших тривожних станів.

Вони можуть бути суттєво доповнені з метою врахування індивідуальних особливостей кожної людини з тривожними розладами.

1. Визнайте тривогу.

Коли ситуації викликають у нас тривогу, ми хочемо їх уникнути. Просто сховайся і не думай про це, так би мовити. Хоча на перший погляд це має сенс, це не завжди допомагає. У довгостроковій перспективі така поведінка лише посилить і подовжить відчуття тривоги. Визнання того, що у вас є тривога, є першим і найважливішим кроком у боротьбі з нею. Визнайте свою тривогу та постарайтесь визначте її причини.

2. Не тікайте.

Замість того, щоб уникати ситуацій, які викликають тривогу, спробуйте зіткнутися з ними. Почніть з визначення проблем, які викликають у вас тривогу.

Розподіліть запитання на три групи: ті, що викликають у вас

- а) легку тривогу,
- б) помірну тривогу
- в) сильну тривогу.

Спробуйте розв'язати найпростішу задачу. Таким чином ви матимете відчуття контролю та зможете почати вирішувати складніші проблеми.

Ведіть щоденник і пишіть про ситуації, з якими ви стикаєтесь, і те, як вони викликають у вас тривогу. Як ви до них ставитеся? У майбутньому ви можете озирнутися назад і порівняти свої рівні тривоги до і після того, як ви мали справу з цими ситуаціями.

3. Почніть розв'язувати задачу. Сьогодні багато людей стикаються з різними проблемами. Іноді їх так багато, що ви не знаєте, з чого почати повертати своє життя до нормального життя. Один із способів впоратися з проблемною тривогою – спробувати визначити можливі рішення. Наступні кроки допоможуть вам прийняти найкраще рішення та вирішити проблему.

Наступні кроки допоможуть вам приймати найкращі рішення та вирішувати проблеми:

- визначте проблему із запишіть список можливих рішень;
- виберіть найкраще рішення з цього списку. Якщо важко вибрати рішення, перерахуйте плюси і мінуси кожної ідеї;
- розбийте рішення на менші кроки або завдання;
- вживайте заходів.

4. Перевірте свої ідеї.

Тривожні люди часто думають про найгірші сценарії. Щоб подолати таку тривогу, подумайте, наскільки вона реалістична. Наприклад, припустимо, ви нервуєте через складну ситуацію на роботі. Замість того, щоб впасти у відчай, скажіть собі: «Я нервую, але я готовий подолати ці труднощі. Іноді це буде добре, іноді не дуже добре. «Це нормально». Переосмислюю чи свої страхи, ви можете навчити свій мозок знаходити розумні способи боротьби з тривожними думками.

5. Правильно думайте про те, що відбувається.

Панічні атаки часто змушують вас відчувати себе так, ніби ви помираєте або у вас серцевий напад. Скажіть собі: «У мене панічна атака, але це не шкідливо, тим часом і нічого не потрібно робити». Крім того, пам'ятайте, що те, що ви відчуваєте під час нападу паніки, насправді є протилежністю справжнім ознакам наближення смерті.

У цьому випадку ваше тіло активує реакцію «бий або тікай» – систему, яку люди виробили в процесі еволюції, щоб полегшити виживання.

6. Боротися зі шкідливими думками.

Ви не завжди можете контролювати свої думки, але виможете кинути їм виклик, якщо вони негативні та шкідливі. Відганяйте їх якомога далі.

7. Розслабтеся і подбайте про себе.

Якщо ви відчуваєте тривогу, зробіть щось хороше для себе. Це заспокоїть вас і розслабить. Замість того, щоб критикувати себе за ці почуття, скажіть собі: «Це нормальна і здорова реакція мого організму на поточну, стресову і складну ситуацію. Почуватися так у такій ситуації – це нормально».

8. Обмежте соціальні мережі.

Використання соціальних мереж до 30 хвилин на день може покращити психологічне здоров'я. Однак, якщо використовувати їх у великих кількостях, соціальні мережі можуть зашкодити навіть здоровим людям.

9. Практикуйте заземлення.

Заземлення – це техніка, яка допомагає зосередитися, заземлитися, знайти відчуття «тут і зараз» і зупинити накопичення тривоги.

10. Життя йде далі за планом.

Ваша тривога може бути пов'язана зі збоями у щоденному чи щотижневому розкладі бо рутині. Щоб зменшити тривожність, важливо мати спланований графік.

11. Медитація уважності.

Медитація уважності може допомогти вам налагодити зв'язок зі своїм тілом і зменшити стрес, заохочуючи вас приділяти час собі.

12. Ведення щоденника.

Записування своїх думок і почуттів та знаходження часу, щоб перечитати їх, може бути корисним інструментом для управління тривогою.

13. Займіться хобі або домашніми справами.

Будь-яка позитивна діяльність чудово відволікає від тривожних думок.

14. Переведіть свій мобільний телефон у режим вібрування.

Навіть раптовий гучний телефонний дзвінок або сповіщення може вибити вас з колії. Дослідження показали, що використання смартфона може змінити хімію мозку і навіть завдати серйозної шкоди психічному здоров'ю.

15. На деякий час змініть свою поведінку.

Дії, які переривають хід ваших думок, наприклад, встати, вийти на прогулянку, прибрати на столі або винести сміття з кухні, можуть допомогти вам відновити відчуття контролю.

16. Випрямити спину.

Коли ми напружені, ми горбимося і несвідомо захищаємо верхню частину тіла, де розташовані серце і легені. Щоб позбутися цієї природної реакції, встаньте або сядьте, відвівши плечі назад і розставивши ноги, або розкрийте грудну клітку. Це допоможе вам знову відчувати себе під контролем.

17. Застеляйте ліжко, коли прокидайтесь.

Спочатку це може здатися дивною порадою, але вона дійсно допомагає. Переваги ритуалів перед сном:

- почуття завершеності
- спокій
- кращий сон;
- охайність
- розслаблення;
- зменшення стресу.

18. Дихальні вправи.

Дихальні вправи можуть допомогти зняти тривогу. Експерти рекомендують дві дихальні вправи:

– «4-4-5»: вдихніть чотири рази, видихніть чотири рази. Продовжуйте це протягом п'яти хвилин. Якщо ви зможете вирівняти дихання, ваш серцевий ритм сповільниться. Це вас заспокоїть.

– «4-7-8»: зробіть глибокий вдих і видих. Потім вдихніть через ніс і порахуйте до 4, затримайте дихання і порахуйте до 7, повільно видихніть і порахуйте до 8. Продовжуйте цю вправу протягом декількох хвилин.

Глибоке дихання ефективно допомагає контролювати тривогу.

19. Фізична активність.

Регулярна фізична активність захищає людей від стресу і тривоги та сприяє появі позитивних емоцій. Фізична активність допомагає людям справлятися з тривогою краще, ніж інші види діяльності. Прогуляйтеся або займіться йогою. Зосередження на своєму тілі може відволікти вас від тривожних думок.

20. Зосередьтеся на моменті.

Йога та медитація можуть допомогти вам впоратися з тривогою.

21. Зменшіть споживання цукру.

Коли ви відчуваєте стрес, вам може захотітися чогось солодкого. Однак у цьому випадку вживання шоколаду та тістечок може принести більше шкоди, ніж користі. Дослідження показують, що занадто велика кількість цукру підвищує тривожність. Замість солодкої їжі випийте склянку води або з'їжте білкову їжу (найпростіший приклад – відварене м'ясо). Організм може використати цю енергію, щоб повернутися до нормального стану.

22. Подивіться комедійні фільми або гумористичні програми.

Ця стратегія може здатися простою, але насправді вона досить ефективна. На думку вчених, сміх є чудовим антидотом проти тривоги. Дослідження показують, що сміх має багато переваг для нашого психічного здоров'я і благополуччя. Деякі автори навіть вважають, що гумор може

допомогти зменшити тривожність так само (або навіть більше), ніж фізичні вправи.

Висновки до розділу

Отже, за результатами дослідження вдалося виділити найпоширеніші співвідношення самооцінки до рівнів тривожності – середній рівень самооцінки і помірний рівень особистісної тривожності. Існує значний негативний зв'язок між самооцінкою та рівнем тривоги, який вказує на те, що чим вищою є самооцінка, тим нижчим є рівень тривожності, і навпаки.

Отримані результати емпіричного дослідження вказують на те, що зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності не залежить від статі та віку. У респондентів різних вікових і статевих груп була виявлена загальна закономірність, а саме: вища самооцінка асоціювалася з нижчим рівнем тривожності. Чим нижчим є рівень самооцінки, тим вищим є стан тривоги. Крім того, можна сказати, що проведені емпіричні дослідження допомогли нам виявити, що люди з вищим рівнем загальної тривожності мають нижчу самооцінку.

У респондентів, які мають високу самооцінку, проявляється низький або середній рівень загальної тривожності. У респондентів, які мають високий рівень самооцінки, частіше за все виявляється низький рівень особистісної та ситуативної тривожності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі зроблено аналіз наукової літератури з проблеми взаємозв'язку самооцінки і рівня тривожності особистості. На основі аналізу даних літературних джерел виділено та вивчено особливості самооцінки і тривожності.

За результатами теоретичного аналізу з'ясовано, що тривожність існує на кількох рівнях, і її класифікація пов'язана з різними передумовами тривожності.

З еволюційної точки зору можна розрізнити первинні та вторинні тривоги. Водночас базова тривожність є результатом індивідуального розвитку дитини і є генетично закладеним індивідуальним механізмом захисту. Вторинна тривога розвивається в процесі розвитку людини і пов'язана з потребою задовольняти значні потреби. Крім того, вторинна тривожність значною мірою опосередковується ширшим соціальним оточенням, на відміну від первинної тривожності, яка має своє коріння в мікросоціальному середовищі особистості.

За ступенем ідентифікації ситуації тривогу розділяють на звичайну і невротичну. Якщо звичайна тривожність викликана необхідністю адекватної ситуаційної адаптації, то невротична тривога передбачає неадекватну оцінку небезпеки та неефективні методи психологічного захисту.

За рівнем результативності розрізняють тривогу конструктивну та деструктивну. Конструктивність тривоги є в тому, що її наявність та вплив на особистість полягає у стимулюванні особливого виду активності, що передбачає нестандартні способи розв'язання складних ситуацій, тоді як деструктивна тривога призводить до розпаду людської діяльності.

Тривогу розглядають як складний і неоднозначний феномен, роль якого треба аналізувати з урахуванням цілого комплексу чинників. З одного боку, тривога може деструктивно впливати на людську поведінку, яка під впливом тривоги стає хаотичною і неадаптивною, а діяльність особистості може бути зруйнованою, і людина, яка має знижену самооцінку, що генетично пов'язана з підвищеним рівнем тривоги, може отримати вже вторинне негативне підкріплення, яке може призвести до втрати самоповаги. З іншого боку, варто підкреслити, що тривога має у собі значний продуктивний потенціал і може сприяти феномену особистісного зростання. Будучи орієнтованою на майбутнє, тривога здатна впливати на рівень активності особистості всебічно: вона надаючи особистості інформацію про можливі небезпеки, і відкриває перед нею нові перспективи й можливості особистісної реалізації.

Тривога є ефективним чинником регуляції поведінки індивіда в ситуації, що містить потенційну загрозу, тривога спонукає особистість до пошуку ресурсів для вирішення проблеми. Особистість завдяки тривозі здатна мобілізувати свої значні внутрішні резерви: психічні, соматичні, поведінкові. Тривога виконує мотиваційну та захисну функції. Включаючи в роботу адаптаційні механізми, тривога активізує поведінку, яка відповідає наявній ситуації, та змінює і руйнує неефективні способи поведінки.

Також, було з'ясувано, що самооцінка є складовим компонентом самосвідомості, який відображає емоційне ставлення особистості до самої себе, до своїх здібностей, до своїх особистісних якостей та вчинків. Самооцінка визначає взаємостосунки особистості з іншими людьми, її критичність, вимогливість до себе, її ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка відчутно впливає на ефективність діяльності людини і впливає на становлення особистості.

Самооцінка формується впродовж усього життя людини під впливом різноманітних соціально-психологічних чинників, таких як: сім'я, батьки, друзі, освітнє середовище.

За результатами дослідження вдалося виділити найпоширеніші співвідношення самооцінки до рівнів тривожності – середній рівень самооцінки та помірний рівень особистісної тривожності. Існує значний негативний зв'язок між самооцінкою та рівнем тривоги, який вказує на те, що чим вищою є самооцінка, тим нижчим є рівень тривожності, і навпаки.

Отримані значення вказують на те, що зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності не залежить від віку і статевої приналежності особистості. У респондентів різних вікових і статевих груп була виявлена загальна закономірність, а саме: вища самооцінка асоціювалася з нижчим рівнем тривожності. Чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий стан тривоги, тим вищий ступінь проявів розладу особистості. Крім того, можна сказати, що проведені емпіричні дослідження допомогли нам виявити, що люди з вищим рівнем загальної тривожності мають нижчу самооцінку.

У респондентів, які мають високу самооцінку проявляється низький або середній рівень загальної тривожності. Респонденти, які мають високий рівень самооцінки, найчастіше мають низький рівень особистісної і ситуативної тривожності.

Тривога – це психічний стан, який різниться в різних індивідів і може бути спричинений внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем стимуляції та очікуванням труднощів. Надмірна тривога може призвести до відставання в навчанні, конфліктів, опору та ізоляції. На тривожність впливають соціальні, психологічні та психофізіологічні чинники, зокрема спілкування. З іншого боку, самооцінка є самооцінкою індивіда і впливає на суб'єктивні орієнтації та розвиток особистості. Дослідження

виявили зв'язок між самооцінкою та тривогою, причому висока тривожність асоціюється з низькою самооцінкою, і навпаки.

Загалом, мета дослідження, що полягала у виявленні взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності осіб юнацького віку, у проведеному дослідженні досягнута.

Отримані емпіричним чином дані підтвердили висунута на початку дослідження гіпотезу про існування взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю, що високій самооцінці відповідає низький рівень тривожності і навпаки.

Отже, завдання дослідження виконані, мета дослідження досягнута, гіпотеза підтверджена.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень може бути поглиблений аналіз взаємозв'язку рівня самооцінки і рівня тривожності у осіб юнацького віку.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / пер. Є. А. Ципіна. К., 1997. 256 с.
2. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. Київ: Український центр політичного менеджменту, 2006. № 3. С. 95-101.
3. Белобрикіна О. А. Вплив соціального оточення на розвиток самооцінки. *Питання психології*. 2001. № 4. С. 31-38.
4. Білоконь В. В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 20. С. 9-13. URL: http://pedagogylviv.org.ua/zhurnaly/july_2020.pdf#page=9 (дата звернення: 13.09.2023).
5. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 5. Т. 2. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf (дата звернення: 18.09.2023).
6. Боришевський М. Й., Галян І. М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності. Київ: Дніпро, 2001. 74 с.
7. Боришевський М. Й., Музичук С. Т., Антоненко В. В., Удодова Л. П., Пилипенко Л. І. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: навч.-метод. посіб. / Інститут змісту і методів навчання; Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 1999. 190 с.
8. Видолоб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *Молодий вчений*. № 9.1 (36.1). 2016. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/6.pdf> (дата звернення: 20.09.2023).

9. Волошок О. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : психологія. 2012. Том 17. Випуск 8 (20). Одеса: Астропринт, 2012. С. 479-483. URL: http://liber.onu.edu.ua/pdf/vestniki/vest_psih_2012_17_8.pdf (дата звернення: 18.09.2023).

10. Волошок О. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 10. 2010. С. 120-128. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430/160575> (дата звернення: 18.09.2023).

11. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

12. Гринечко А. Я. Вісник психології і соціальної педагогіки. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 18.09.2023).

13. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів самооцінки та тривожності сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи*: збірник матеріалів VI Міжнародної наук.-практ. конф., (Дрогобич, 15-16 травня 2009) / наук. ред. С. А. Щудло. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272-276.

14. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 13.09.2023).

15. Гуменюк А. Взаємозв'язок рівня самооцінки та особистісної тривожності у студентів психологів. *Психологічні дослідження*: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2016. Вип. 8. С. 56-58. URL:

http://eprints.zu.edu.ua/29955/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_8_2016.pdf#page=56 (дата звернення: 13.09.2023).

16. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. *Philosophical arkiv*. Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

17. Горні К. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України; Абрис, 2002. 742 с.

18. Драниця О. В. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку: дипломна робота випускника освітнього ступеня «бакалавр» / керівник – Н. М. Проскурка; Національний авіаційний університет; Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій. Київ, 2021. 64 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/51261> (дата звернення: 13.09.2023).

19. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 3. С. 59-64. DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/10> URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/10.pdf (дата звернення: 13.09.2023).

20. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. *Науковий вісник Донбасу*. 2011. № 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2011_1_21 (дата звернення: 01.12.2022).

21. Дячук П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності: монографія / рец. О. А. Біда, Г. О. Васьківська, І. І. Доброскок, О. М. Коберник. Умань: ПП Жовтий О.О., 2016. 210 с.

22. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6.

С. 72-78. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf (дата звернення: 29.09.2023).

23. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи*: матеріали VIII регіонального наук. семінару (Львів, 10 травня 2022). Львів, 2022. С. 66-68.

24. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці. *Психологічні дослідження* / ред. А. С. Прангішвілі. Тбілісі, 1996. С. 49-58.

25. Карпенко З., Мицько В. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. *Психологія і суспільство*. 2001. № 1. С. 124-132.

26. Ковалишин І. В. Самооцінка дітей молодшого шкільного віку (порівняльна характеристика). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 959. С. 47-51.

27. Крячок Г. В. Взаємозв'язок між рівнем тривожності та акцентуаціями характеру у осіб юнацького віку: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія» / Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 40 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/55437> (дата звернення: 13.09.2023).

28. Кулик А. Вплив тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти освітнього рівня «бакалавр» / наук. керівник В. Карпенко; Львівський державний університет внутрішніх справ; Інститут управління, психології та безпеки. Львів, 2023. 56 с. URL: <https://cutt.ly/SwDA4WDX> (дата звернення: 13.09.2023).

29. Кухарчук В., Загурська І. С. Взаємозв'язок самооцінки тривожності та самоставлення у юнацькому віці. *Психологічні дослідження*:

наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2016. Вип. 8. С. 82-83. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/21578/> (дата звернення: 13.09.2023).

30. Леонович К. Особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у молодших школярів. *Магістр: магістерський науковий вісник* / Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. Тернопіль: ТНПУ, 2011. Вип. 14. С. 102-104.

31. Луцанич Н. О. Вплив тривожності на шкільну адаптацію молодших школярів: курсова робота / наук. керівник – А. В. Шаюк; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2009. 46 с.

32. Міненко Н. О. Тривожність як чинник виникнення депресії у юнацькому віці: дипломна робота випускника освітнього рівня «магістр». Спеціальність 053 «Психологія» / керівник – О. В. Дробот; Національний авіаційний університет. Київ, 2020. 87 с. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/45011> (дата звернення: 13.09.2023).

33. Напреєнко О. К., Винник М. І., Влох І. Й. Психіатрія і наркологія: підручник / за ред. проф. О. К. Напреєнка. Київ : ВСВ «Медицина», 2011. 527 с.

34. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf (дата звернення: 02.10.2023).

35. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 (дата звернення: 18.11.2022).

36. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях / наук. керівник – М. Шпак. *Магістерський науковий вісник*. № 38. С. 70-73. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/25942/1/19_Prokopenko.pdf (дата звернення: 30.09.2023).

37. Психологія особистості: хрестоматія: навч. посіб. / Мельничук Оксана Богданівна, Пасічняк Руслана Федорівна, Вольнова Леся Миколаївна та ін. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.

38. Рекомендації МОЗ з психологічної допомоги. 27 лютого 2022 року. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/rekomendaciyi-moz-z-psihologichnoyi-dopomogi> (дата звернення: 15.10.2023).

39. Рябчикова О. Формування самооцінки у дітей. *Психологічна служба школи*. 2012. № 3. С. 50-57.

40. Сахно В. О. Зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» спеціальності «Психологія» / керівник – М. В. Пахомова; Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 48 с.

41. Тест Сонерсен. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/survey/140759-test-sonersen> (дата звернення: 28.09.2023).

42. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

43. Українська психологічна термінологія: словник-довідник / за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. 302 с.

44. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18153/1/61_Ustimenko.pdf (дата звернення: 08.10.2023).

45. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 16 с.

46. Харченко Галина Дмитрівна, Яценко Світлана Петрівна, Неведомська Євгенія Олексіївна. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. Спортивна наука та здоров'я людини. 2019. № 2. С. 68-73. DOI: 10.28925/2664-2069.2019.2.10 URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27792/> (дата звернення: 13.09.2023).

47. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: Книга, 2010. С. 360-367.

48. Чорний С. В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини: автореф. дис. ... канд. біолог. наук: 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.

49. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молордий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83-86. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16> (дата звернення: 15.10.2023).

50. Spielberger C. D. Cross-cultural assessment of emotional states and personality traits. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11, № 4. P. 297-303. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.11.4.297>. (дата звернення: 25.10.2023).

51. Wittchen H-U. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depress. Anxiety*. 2002. Vol 16. P. 162-171. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10065>. (дата звернення: 25.10.2023).