

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Науково-дослідний інститут
Кафедра психології

На правах рукопису

СУЯТИНОВА ДІАНА АНДРІЇВНА

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У
ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

Доктор медичних наук, професор

Спіріна Ірина Дмитрівна

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

Людмила ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр з психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА


12.02.2025

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

СУЯТИНОВА ДІАНА АНДРІЙВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **Зв'язок між показниками тривожності та самооцінки у особистості**

2. Науковий керівник: **Спіріна Ірина Дмитрівна, доктор медичних наук, професор**

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2025

4. Мета кваліфікаційної роботи: Дослідити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості, обґрунтувавши його теоретично та підтвердивши емпіричними даними

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел для визначення основних понять тривожності та самооцінки, їх особливостей та взаємозв'язку.

2. Розглянути особливості формування самооцінки та тривожності, а також їх взаємодію.

3. Обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності.

4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності на вибірці студентів.

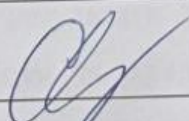
5. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження, виявивши основні закономірності взаємодії самооцінки та тривожності.

6. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення самооцінки в контексті навчальної діяльності та соціального

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

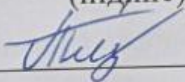
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	вересень 2024	виконано
2	Написання першого розділу	вересень 2024	виконано
3	Написання другого розділу	жовтень 2024	виконано
4	Проходження переддипломної практики	жовтень-листопад 2024	виконано
5	Написання третього розділу	листопад 2024	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	грудень 2024	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	грудень 2024	виконано

Науковий керівник


 (підпис)

Ірина СПІРІНА

Здобувач вищої освіти


 (підпис)

Діана СУЯТІНОВА

Дата видавання завдання 24.05.2024

АНОТАЦІЯ

Суятінова Д.А. Зв'язок між показниками тривожності та самооцінки у особистості / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Робота присвячена вивченню психологічних аспектів взаємозв'язку тривожності та самооцінки серед студентської молоді. У ній розглянуто сучасні теоретичні підходи до вивчення тривожності та самооцінки, досліджено психологічні механізми, що впливають на їхній взаємозв'язок, та запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію рівня самооцінки і зниження рівня тривожності.

Мета роботи: Дослідити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості, обґрунтувавши його теоретично та підтвердивши емпіричними даними.

Основні завдання дослідження: провести теоретичний аналіз наукових джерел для визначення основних понять тривожності та самооцінки, їх особливостей та взаємозв'язку; розглянути особливості формування самооцінки та тривожності, а також їх взаємодію; обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності; провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності на вибірці студентів; проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження, виявивши основні закономірності взаємодії самооцінки та тривожності; розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення самооцінки в контексті навчальної діяльності та соціального оточення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психодіагностичні методики (опитувальник Ч.Д. Спілбергера для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності, методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан), Дж. Тейлора,

шкала тривожності, методика «Визначення рівня самооцінки», розроблена Г.М. Казанцевою та ін.), статистичний аналіз даних.

Результати дослідження виявили взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю, їхній вплив на емоційний стан та адаптацію студентів. Більшість респондентів демонструють високий рівень тривожності, що корелює з низькою самооцінкою ($r=0,231$; $p=0,1$). Рекомендації спрямовані на зниження тривожності та підвищення самооцінки через когнітивно-поведінкові техніки, позитивну психологію та усвідомленість. Дослідження підтвердило, що низька самооцінка підвищує тривожність, а висока — сприяє емоційній стійкості, підкресливши потребу в психологічній підтримці молоді.

Наукова новизна: дослідження підтвердило взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою, розкрило його особливості на емпіричному рівні, що сприяє розвитку теорії емоційно-когнітивних процесів і розумінню адаптації до стресу.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками для підвищення самооцінки, зниження тривожності, оптимізації навчального середовища та роботи з клієнтами, які мають емоційні труднощі.

Ключові слова: тривожність, самооцінка, емоційний стан, соціальна адаптація, психологічні механізми, взаємозв'язок, студентська молодь, емоційна стабільність, самосвідомість, стресові ситуації, психодіагностика, психологічна підтримка.

ABSTRACT

1 degree “Master” in specialty 053 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	12
1.1. Психологічна природа тривожності та її роль у розвитку особистості..	12
1.2. Вікові відмінності прояву тривожності.....	25
1.3. Чинники та процес формування самооцінки	29
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	39
2.1. Організація дослідження та вибір інструментів діагностики	39
2.2. Результати аналізу взаємозв'язку тривожності та самооцінки.....	45
Висновок до розділу два	56
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ САМООЦІНКИ	58
3.1. Роль самооцінки в розвитку особистості та соціальній адаптації.....	58
3.2. Психологічні аспекти роботи із самооцінкою студентів у навчальному середовищі	61
3.3. Рекомендації, що до підвищення самооцінки	67
Висновки до третього розділу	76
ВИСНОВКИ	78
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	81

ВСТУП

У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими змінами, високим рівнем інформаційного навантаження та частими стресовими ситуаціями, проблема тривожності та її впливу на різні аспекти життя людини стає все більш актуальною. Водночас самооцінка, як важливий компонент самосвідомості, відіграє ключову роль у регуляції емоційних станів, побудові соціальних взаємодій та формуванні життєвих стратегій. Вивчення взаємозв'язку між цими двома характеристиками необхідне для глибшого розуміння механізмів психологічної адаптації особистості.

Тривожність - це складний психологічний феномен, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Вона часто супроводжується почуттям невпевненості, очікуванням невдачі та емоційним збудженням. На думку Спілберга, Левертова та інших дослідників, тривожність може бути ситуативною (викликану конкретними обставинами) та особистісною (стійкою рисою характеру). Її вплив на загальний емоційний стан людини, а також на соціальну та професійну активність підтверджено багатьма теоретичними та емпіричними дослідженнями.

Самооцінка - ключовий елемент структури особистості, який визначає ставлення людини до себе, рівень її домагань, емоційну стабільність. Вона формується під впливом багатьох факторів, серед яких соціальне оточення, особистий досвід та система цінностей. Згідно з теоретичними підходами Л. В. Бороздіної, К. Роджерса та інших дослідників, самооцінка виконує регулятивну функцію, впливаючи на прийняття рішень та ефективність поведінки. Недооцінка або переоцінка власних можливостей може викликати підвищений рівень тривожності, що вимагає більш глибокого аналізу взаємозв'язку між цими характеристиками.

Актуальність даного дослідження зумовлена тим, що взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою все ще залишається недостатньо вивченим, особливо з урахуванням вікових, гендерних та соціокультурних особливостей.

Існуючі підходи до вивчення цих феноменів часто є фрагментарними і не завжди враховують складність цих понять. Крім того, проблема є надзвичайно важливою для практичної психології, оскільки розуміння цього взаємозв'язку сприятиме створенню ефективних методів психокорекції та психопрофілактики.

Наукове значення роботи полягає в тому, що її результати дозволять поглибити уявлення про механізми взаємодії тривожності та самооцінки, виявити фактори, що впливають на їх взаємозв'язок, та розробити рекомендації щодо корекції цих показників. Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для покращення психологічного благополуччя особистості, зниження рівня тривожності та формування позитивної самооцінки в різних соціальних групах.

Таким чином, дослідження взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою є не тільки актуальним, але й важливим для забезпечення емоційної стабільності та ефективної адаптації особистості до викликів сучасного світу.

Мета дослідження: Дослідити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості, обґрунтувавши його теоретично та підтвердивши емпіричними даними.

Для досягнення поставленої мети вирішено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел для визначення основних понять тривожності та самооцінки, їх особливостей та взаємозв'язку.
2. Розглянути особливості формування самооцінки та тривожності, а також їх взаємодію.
3. Обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності.
4. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності на вибірці студентів.
5. Проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження, виявивши основні закономірності взаємодії самооцінки та тривожності.

6. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення самооцінки в контексті навчальної діяльності та соціального оточення.

Об'єкт дослідження: Психологічні особливості тривожності та самооцінки.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою.

Гіпотеза дослідження: Існує взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою, який проявляється в тому, що високій самооцінці відповідає низький рівень тривожності, а низька самооцінка супроводжується підвищеною тривожністю.

У дослідженні використано комплекс методів та методик, які дозволили ефективно вирішити поставлені завдання.

Теоретичні методи включали аналіз, систематизацію та узагальнення інформації, представленої в науковій літературі про сучасний стан дослідження тривожності та самооцінки.

- Емпіричні методи передбачали використання психодіагностичного інструментарію, зокрема

- Шкала Ч.Д. Спілбергера для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності,

- методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан),

- Дж. Тейлора, шкала тривожності,

- методика «Визначення рівня самооцінки», розроблена Г.М. Казанцевою.

Для обробки даних використовувалися математико-статистичні методи, зокрема, коефіцієнти кореляції Пірсона та Спірмена, що дозволило виявити закономірності у взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою.

Теоретичне значення: Результати дослідження сприяють розширенню наукових уявлень про взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою. У роботі систематизовано сучасні теоретичні підходи до вивчення цих феноменів, визначено їх психологічні характеристики та виявлено особливості їх взаємодії. Отримані дані можуть бути використані для подальших досліджень у галузі

психології особистості, зокрема, для аналізу механізмів впливу самооцінки на емоційну стійкість людини.

Наукова значущість: Дослідження підтверджує гіпотезу про існування взаємозв'язку між тривожністю та самооінкою, а також розкриває особливості цього взаємозв'язку на емпіричному рівні. Отримані результати сприяють розвитку теорії емоційно-когнітивних процесів та дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми, що впливають на адаптацію особистості до стресових ситуацій.

Практичне значення: Отримані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для розробки методів підвищення самооцінки та зниження рівня тривожності. Рекомендації дослідження можуть бути застосовані в навчальних закладах для оптимізації навчального середовища, а також у психологічному консультуванні для роботи з клієнтами, які мають труднощі з емоційною стабільністю та самооінкою.

Апробація результатів дослідження: Суятінова Д. Тривожність і самооінка: психологічні механізми адаптації та розвиток особистості. «*Current* II Міжнародна науково-практична конференція, Антверпен, Брюссель.13-15 січня 2025 р.,

Суятінова Д. Тривожність і самооінка: психологічні аспекти та взаємозв'язки «*Current trends in scientific research development*» VI Міжнародна науково-практична конференція Бостон, США 16-18.01.2025 року

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, основної частини кваліфікаційної роботи становить 80 сторінок.».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна природа тривожності та її роль у розвитку особистості

Тривожність є однією з ключових характеристик, яка впливає на емоційний, когнітивний та поведінковий розвиток особистості. У психології це поняття трактується як схильність людини до частого переживання стану тривоги, який виникає у відповідь на сприйняту або реальну загрозу. Залежно від інтенсивності та тривалості тривожність може бути як адаптивним механізмом, так і фактором, що сприяє розвитку психічних розладів.

Згідно з класичними теоріями, тривожність має як емоційну, так і фізіологічну основу. Зигмунд Фрейд визначав тривогу як сигнал, що попереджає про конфлікт між внутрішніми бажаннями і зовнішніми вимогами. Альфред Адлер вважав, що тривожність є наслідком почуття неповноцінності, яке виникає в умовах соціального порівняння. У свою чергу, Карен Хорні описувала базальну тривожність як відчуття самотності та безпорадності, яке формується у дитинстві та впливає на подальший розвиток особистості.

Сучасні підходи розглядають тривожність як складне явище, що включає три основні аспекти:

Когнітивний компонент — негативні очікування, песимістичні прогнози, почуття невпевненості у власних можливостях.

Емоційний компонент — емоційне збудження, почуття страху або загрози.

Фізіологічний компонент — підвищена активність автономної нервової системи, яка проявляється через прискорене серцебиття, пітливість, тремор тощо.

Тривожність може виконувати адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів організму у стресових ситуаціях. Однак при надмірному прояві вона

стає дисфункціональною, перешкоджаючи ефективній діяльності та викликаючи емоційне виснаження.

Роль тривожності у розвитку особистості багатоаспектна. У дитячому віці вона може бути реакцією на зовнішні подразники, які створюють відчуття небезпеки. У підлітковому віці тривожність часто пов'язана з формуванням самооцінки та соціальних взаємовідносин. У дорослому віці її рівень визначає здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів, а також впливає на професійну діяльність, міжособистісні стосунки та загальний рівень благополуччя.

Феномен тривожності залишається актуальною проблемою в сучасній психології, і її вивчення триває донині. Незважаючи на різноманітність поглядів на цей феномен, більшість дослідників сходяться на думці, що тривожність слід розглядати як емоційний стан і як психологічну властивість особистості.

Тривожність можна визначити як схильність людини відчувати часте та інтенсивне занепокоєння, що супроводжується низьким порогом його виникнення. Вона розглядається як особистісна характеристика, що має темпераментний характер і зумовлена слабкістю нервових процесів.

Що стосується причин виникнення тривожності, то вони досі до кінця не вивчені. Переважає думка, що це явище має біологічну основу, пов'язане з особливостями нервової системи, а також формується під впливом соціальних і особистісних факторів. У дитячому віці основною причиною тривожності є порушення взаємодії між дитиною та її батьками. Натомість у підлітковому та юнацькому віці тривожність здебільшого пов'язана з внутрішніми конфліктами, які виникають через формування самооцінки та ставлення до себе.

Вивчення природи тривожності дозволяє краще зрозуміти, як ця характеристика впливає на адаптаційні можливості людини, її стосунки з оточуючими та здатність досягати життєвих цілей. Важливість розгляду тривожності як багатогранного явища зумовлює необхідність подальших досліджень для розробки ефективних методів її діагностики, профілактики та корекції.

Вивченню тривожності в психології присвячено значну кількість досліджень, що охоплюють різні аспекти цього явища. Варто зазначити, що проблема тривожності є однією з центральних тем у сучасному психологічному знанні, привертаючи увагу дослідників не лише у психології, а й у суміжних галузях, таких як психіатрія, фізіологія, біохімія, соціологія та філософія. Ця багатогранність підходів підкреслює важливість інтегративного розуміння феномену тривожності [2].

Стійкий науковий інтерес до проблеми тривожності зумовлений її значенням у теоретичній і практичній психології. Цей інтерес знайшов відображення у численних дослідженнях, проведених як вітчизняними, так і закордонними вченими. Серед вітчизняних дослідників особливу увагу тривожності приділяли Захаров О.І., Левітов Н.Д., Ханін Ю.Л., Лебединський К.С., Прихожан А. та інші. Закордонні вчені також зробили вагомий внесок у вивчення цієї теми, серед яких Адлер А., Еріксон Е., Формм Е., Фрейд З., Хорні К., Юнг К., Спілберг Ч., Тейлор Дж., Саллівен Г.С., Астапов В.М. та Сидоренко Е.В.

Дослідження цих авторів охоплюють широкий спектр питань, що стосуються природи тривожності, її структурних компонентів, причин виникнення та проявів у різних життєвих ситуаціях. Внесок цих науковців не лише збагатив теоретичну базу, але й сприяв розробці ефективних практичних підходів до діагностики та корекції тривожності. Тривожність розглядається в дослідженнях як багаторівневий феномен, що поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Залежно від інтенсивності та тривалості прояву, тривога може виконувати як адаптивні, так і дезадаптивні функції. Це підкреслює важливість вивчення не лише причин виникнення тривожності, але й механізмів її впливу на психоемоційний стан та поведінку особистості.

Одним із ключових аспектів у вивченні тривожності є її поділ на ситуативну та особистісну тривожність. Цей поділ, запропонований Ч. Спілбергом, став основою для багатьох діагностичних і терапевтичних підходів. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні стресові події, тоді як особистісна

тривожність є стійкою характеристикою, що відображає загальну схильність людини до переживання тривоги. Дослідження також підкреслюють зв'язок між тривогою та іншими психологічними характеристиками, зокрема самооцінкою. Високий рівень тривожності часто пов'язаний з низькою самооцінкою, що може призвести до погіршення соціальної адаптації, підвищеної чутливості до стресу та зниження загального психологічного благополуччя.

Крім того, вивчення тривожності важливе в контексті її проявів у різних вікових групах. У дитячому та підлітковому віці тривожність зазвичай пов'язана з формуванням базового почуття безпеки, дитячо-батьківськими стосунками, соціальними відносинами. У дорослому віці її прояви можуть бути спричинені професійними викликами, міжособистісними конфліктами та загальним життєвим досвідом.

Емоції та почуття відображають дійсність через внутрішні переживання, формуючи емоційну сферу людини. Вони поділяються на моральні, інтелектуальні та естетичні. Згідно з теорією К. Ізарда, емоції можна класифікувати на фундаментальні (інтерес-захоплення, здивування, гнів, горе-страждання, відраза, страх, сором, провина) та похідні. Саме на основі фундаментальних емоцій формується такий складний стан, як тривога - відчуття невизначеної, неконкретизованої загрози.

Тривожність визначається як схильність людини часто переживати стан занепокоєння, що супроводжується неприємними передчуттями неблагополуччя і відчуттям небезпеки. Цей стан часто виникає у відповідь на стресові ситуації. Тривожність може проявлятися у двох формах: як емоційний стан і як риса особистості.

Як емоційний стан, тривога характеризується підвищеною активністю нервової системи, дискомфортом, напругою, страхом. Водночас, як риса особистості або темпераменту, вона виражається у звичній поведінці людини, що проявляється в типових реакціях на ситуації, які сприймаються як загрозові. Це перетворює тривожність на стійку характеристику, яка впливає на те, як людина реагує в різних життєвих обставинах.

Важливо також підкреслити різницю між поняттями страху і тривоги, оскільки вони часто сприймаються як схожі, але мають принципові відмінності. За В. Астаповим [2], страх - це емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну, реальну або уявну загрозу. Він характеризується чітким усвідомленням джерела небезпеки, а також специфічними фізіологічними та поведінковими реакціями, спрямованими на подолання або уникнення цієї загрози.

Тривога, з іншого боку, є менш визначеним станом, який часто не має чітко усвідомлюваного джерела. Вона супроводжується почуттям напруженості, невпевненості, відчуттям небезпеки, яке не завжди можна раціонально пояснити. Тривога має більш загальний характер і часто проявляється в ситуаціях невизначеності або очікування змін.

Зигмунд Фрейд считал тревогу важным психологическим явлением, которое служит сигналом для организма. В своих работах он разделил тревогу на три основных типа: реалистичную, моральную и невротическую.

Реалистичная тревога возникает как реакция на реальную угрозу внешнего мира. Она адаптивна, поскольку помогает мобилизовать ресурсы организма для избегания опасности.

Моральная тревога связана с суперэго — структурой психики, отвечающей за моральные принципы и внутренний контроль. Этот тип тревоги возникает в результате конфликта между желаниями человека и его внутренними ценностями или моральными нормами.

Невротическая тревога вызвана внутренним конфликтом между ид (первичными инстинктами) и суперэго, который часто остается неосознанным. Фрейд считал, что невротическая тревога может оказывать разрушительное воздействие на психику, поскольку сопровождается хроническим чувством угрозы без четко определенного источника.

Фрейд также подчеркивал, что тревога может быть как следствием, так и причиной психологических расстройств. Она играет важную роль в формировании защитных механизмов психики, помогая человеку снизить

інтенсивність внутрішніх конфліктів. Однак чрезнамерна або хронічна тривожність може стати фактором, що сприяє розвитку невротів та інших психічних розладів.

Е. Зетцель розглядає страх як природну, пристосувальну реакцію на реальну загрозу з боку зовнішнього середовища. Страх допомагає людині мобілізувати свої фізіологічні та психологічні ресурси, щоб уникнути небезпеки або подолати загрозу. На відміну від страху, тривога, за Зетцелем, характеризується перебільшеною і неадекватною реакцією. Вона часто виникає без чітко визначених причин або перевищує рівень загрози, який об'єктивно представляє ситуація. П. Тілліх, у свою чергу, описує тривогу як страх перед невідомим, що не має конкретного об'єкта. Тривога в його концепції є більш загальним станом, який виникає у відповідь на ситуацію невизначеності, екзистенційної загрози або усвідомлення людських обмежень. Такий підхід підкреслює, що тривога має не лише психологічний, а й філософський вимір, оскільки вона пов'язана з пошуком сенсу життя та зіткненням з неминучістю [6].

Психолог і лікар М. Левітов [32] розглядав тривогу як специфічний психічний стан, що характеризується підвищеною емоційною збудливістю, відчуттям напруги і очікуванням небезпеки. Відповідно до його підходу, тривога відрізняється від звичайної тривоги тим, що вона стійка і генералізована, не обмежується конкретними ситуаціями чи подіями.

М. Левітов зазначав, що тривога може відігравати як позитивну, так і негативну роль у житті людини. З одного боку, це допомагає мобілізувати внутрішні ресурси та підготуватися до дій у складних умовах. З іншого боку, надмірна тривожність може викликати дезадаптацію, заважаючи людині раціонально оцінювати ситуацію та приймати ефективні рішення.

Особливу увагу М. Левітов у своїх дослідженнях приділив тому, як тривожність впливає на успішність, професійну діяльність і міжособистісні стосунки. Він зазначив, що високий рівень тривожності може загострювати когнітивні процеси, знижувати продуктивність праці та перешкоджати соціальній інтеграції.

Дослідження тривожності показують, що її рівень суттєво впливає на стабільність поведінки, здатність до самоконтролю та адаптації до соціального середовища. Високий рівень тривожності часто проявляється дратівливістю, нетерплячістю, схильністю «уникати» відповідальності за власні помилки, пояснюючи їх зовнішніми причинами чи обставинами. Такі реакції є наслідком надмірного емоційного напруження, що ускладнює об'єктивну оцінку ситуації та прийняття раціональних рішень [43].

Навпаки, адекватний рівень тривожності допомагає зберегти впевненість у собі, дозволяє уникнути зайвої нервозності та адекватно реагувати на невдачі, не перетворюючи їх на джерело хронічного стресу чи самозвинувачення. Цей стан характерний для емоційно зрілої особистості, здатної конструктивно використовувати тривогу для вирішення складних завдань [40].

Тривожна людина, як правило, постійно очікує несприятливого розвитку подій, відчуває страх можливих негативних наслідків і надмірно стурбована тим, як її оцінюють інші. Вона може хвилюватися з приводу власних висловлювань, побоюючись критики або нерозуміння. Велика увага до оціночних суджень оточуючих істотно підвищує рівень внутрішньої напруги, створюючи порочне коло негативного мислення, яке важко розірвати без цілеспрямованої роботи над собою.

Доповнюючи ці спостереження, слід зазначити, що різний рівень тривожності неоднозначно впливає на особистість. У помірних межах тривожність стимулює мобілізацію ресурсів, сприяє підвищенню уважності та критичності мислення. Однак його надлишок може стати перешкодою для ефективної діяльності, викликати розлади уваги, пам'яті та здатності приймати зважені рішення. Це підкреслює важливість вивчення тривоги як багатогранного психологічного феномену, що впливає на поведінку, соціальну взаємодію та внутрішній стан особистості.

Відчуття внутрішньої напруги в невизначених ситуаціях знайоме кожній людині, але хронічний стан тривоги або тривоги є індивідуальною особливістю людини. Постійна тривожність може негативно позначитися на формуванні

особистості, заклавши основу для уникнення діяльності через страх спровокувати неприємності. Такий підхід до життя обмежує можливості людини до самореалізації та розвитку.

Найчастіше тривога проявляється через занижену самооцінку, невпевненість у собі та своїх діях. Це безпосередньо впливає на мотивацію людини, знижуючи її здатність проявляти ініціативу та приймати відповідальні рішення. В результаті виникає складний емоційний стан, який негативно позначається як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях. З психологічного боку це проявляється постійною тривогою і напругою, а з фізіологічного – через перевантаження нервової системи, що може призвести до виснаження.

Е. Еріксон вважав, що однією з головних причин тривоги є соціальна взаємодія, яка може будуватися на основі довіри чи недовіри до людей. Якщо у стосунках домінує недовіра, це сприяє формуванню страху, нерішучості, нездатності відстояти свою позицію та почуття залежності. Надалі такі риси стають основою для розвитку інших форм тривожності, ускладнюючи адаптацію особистості до соціального середовища [9].

На психологічному рівні однією з причин тривожності можливо неприйняття людиною себе. У дослідженні Ст. Ст. Пінчука наголошується, що низька самооцінка, нездатність об'єктивно оцінити свої позитивні та негативні риси суттєво сприяють підвищенню рівня тривожності. Це свідчить про важливість адекватного самосприйняття емоційної стійкості особистості [1; 6].

У психологічній науці поняття тривожності вперше запровадив Зигмунд Фрейд. Він розглядав тривожність як сигнал, що попереджає про труднощі "Его" у виконанні своїх завдань. Згідно з його концепцією, тривожність виконує захисну функцію, допомагаючи особистості зберігати цілісність та адаптуватися до зовнішніх умов.

Фрейд виділяв три основні типи тривожності: Реалістична тривожність є природною реакцією реальну зовнішню загрозу. Вона сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для подолання небезпеки та ефективного

вирішення проблемних ситуацій. Невротична тривожність пов'язана зі страхом втрати контролю за несвідомими імпульсами. Цей тип тривоги виникає через внутрішній конфлікт, коли несвідомі бажання вступають у суперечність із соціальними чи моральними нормами. Та моральна тривога викликана страхом порушення моральних чи етичних принципів. Така тривога часто супроводжується почуттями провини та сорому, що виникають через реакцію «Супер-Его» на реальні або уявні порушення [1].

Адлер А. (1931) розглядає тривожність як рису характеру, яка супроводжує індивіда з раннього дитинства до старості. Дослідник зазначив, що тривога значно псує йому життя, не дозволяє йому контактувати з іншими людьми і руйнує його надію прожити своє життя в світі і подарувати світу плоди своєї праці. Страх може впливати на будь-яку сферу діяльності людини. [19].

Важливим аспектом концепції Адлера є його увага до соціальної природи тривоги. Він вважав, що тривога виникає через безуспішні спроби людини знайти своє місце в суспільстві або встановити гармонійні міжособистісні стосунки. Людина, яка відчуває себе соціально неповноцінною, починає уникати викликів, виявляти нерішучість або шукати компенсації через агресивну чи демонстративну поведінку. За словами Адлера, тривога також може бути пов'язана з надмірною потребою в схваленні інших. Така людина схильна залежати від думок інших людей, що тільки посилює її страх перед невдачею або критикою. Це, у свою чергу, породжує нові хвилі тривоги та невпевненості. Однак Адлер зауважив, що тривога не завжди є деструктивним явищем. За певних умов вона може виконувати мотиваційну функцію, спонукаючи людину долати труднощі, шукати нові рішення, самовдосконалюватися. Важливо, щоб тривога не стала хронічним станом, а залишалася тимчасовою реакцією, яка допомагає людині адаптуватися до зовнішніх обставин.

К. Хорні не розглядала тривогу як невід'ємну складову психіки людини. Вона вважала, що джерелом тривоги є відсутність почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Як і З. Фрейд, К. Хорні вбачала коріння тривоги в ранніх стосунках дитини з батьками. Якщо батьки не надають дитині достатньо

уваги, любові та турботи, у дитини формується до них вороже ставлення. Однак, оскільки дитина залежить від батьків, вона змушена пригнічувати ці почуття [51].

З часом придушена ворожість і образа можуть трансформуватися в загальну недовіру до інших людей. Цей стан К. Хорні назвала базальною тривогою, який характеризується інтенсивним і всеохоплюючим відчуттям незахищеності. Базальна тривога, за її визначенням, це відчуття «власної незахищеності, слабкості, безпорадності, неповноцінності в цьому небезпечному, ворожому, заздрісному і несправедливому світі». Вона підкреслювала, що базальна тривожність впливає на соціальну поведінку людини, сприяючи її прагненню перекласти відповідальність за власні дії та рішення на соціальне оточення. Таким чином, її концепція розширює розуміння природи тривоги, підкреслюючи її соціальні та міжособистісні корені [17; 22; 51].

Г. Салліван розглядав тривогу як центральне місце в міжособистісній теорії психіки. Він вважав, що тривога виникає в контексті міжособистісних стосунків і є результатом порушень у взаємодії між людьми. Він підкреслював, що тривога не є внутрішнім станом індивіда, а формується і підтримується через соціальну взаємодію. Основним джерелом тривоги, на його думку, є соціальне оточення, зокрема батьки, які є першими людьми, з якими дитина взаємодіє [51]. Якщо батько демонструє тривожну поведінку, це почуття передається дитині через механізм емпатії, який Г. Салліван бачив як форму емоційного зараження. Емпатія дозволяє дитині читати емоційні стани батьків щодо задоволення, безпеки, схвалення чи осуду. Якщо батьки часто хвилюються, це може викликати у дитини відчуття тривоги та невпевненості. Науковець також зазначав, що базові переживання дитини є відображенням оцінок оточуючих і сприйнятих соціальних ролей. Якщо вчинки дитини негативно оцінюються соціальним оточенням, це може призвести до покарання та втрати поваги з боку оточуючих, що посилює почуття тривоги та небезпеки. Відповідно, дотримання соціальних і культурних норм стає ключовою умовою забезпечення позитивної самооцінки та зниження тривожності.

Г. Салліван підкреслював, що тривога може мати деструктивний вплив на міжособистісні взаємодії, оскільки викликає напругу, страх бути відкинутим або неправильно зрозумілим. Люди з високим рівнем тривожності часто уникають близького контакту або проявляють агресивну поведінку, намагаючись захиститися від можливих негативних емоцій. Важливим аспектом концепції Г. Саллівана є вплив тривоги на формування «Я-концепції». Будь-який досвід, який суперечить самому собі, викликає тривогу, спотворює самосприйняття та створює негативний образ себе. Це, у свою чергу, впливає на самооцінку та соціальну адаптацію особистості [17].

Однією з ключових теорій, що відображає соціокультурну природу тривоги, є теорія періодизації психосоціального розвитку Е. Еріксона [22]. Відповідно до цієї концепції розвиток особистості проходить вісім етапів, кожен з яких характеризується певним психосоціальним конфліктом. Розв'язання чи невирішення цих конфліктів створює основу для емоційного благополуччя або виникнення тривоги на кожному етапі життя. На ранніх термінах (наприклад, перший рік життя) основним завданням є формування базової довіри до світу. Якщо дитина не отримує достатньо любові, уваги та турботи з боку батьків, це може призвести до базальної недовіри, яка стає основою для подальшого розвитку тривожності. На цьому етапі тривога виникає як реакція на незахищеність у задоволенні основних потреб, таких як безпека та любов. На більш пізніх етапах, наприклад у ранньому дитинстві, може з'явитися тривожність у зв'язку із завданням розвитку автономності. Якщо дитині не дозволяють діяти самостійно або її різко критикують за невдачі, це може сформувати почуття сорому та невпевненості в собі. У підлітковому віці основним завданням є розвиток ідентичності, і джерелами підвищеної тривожності можуть бути невпевненість у самовизначенні чи соціальне відторгнення.

Особливу увагу Е. Еріксон приділив впливу соціального та культурного середовища на формування тривожності. Він вважав, що соціальні очікування, норми і цінності суттєво впливають на переживання тривоги в кожному віковому

періоді. Наприклад, у зрілому віці тривожність часто пов'язана з нездатністю виконувати соціальні ролі (професійні, сімейні), які диктує суспільство. Теорія періодизації Е. Еріксона показує, як соціальні та культурні фактори впливають на формування тривожності протягом життєвого циклу. Вона підкреслює, що тривожність є результатом складної взаємодії між особистісними характеристиками та вимогами соціального середовища. Це дозволяє розглядати тривогу не лише як індивідуальну проблему, а й як явище, вкорінене в соціальний контекст [22].

Еріх Фромм у своїй теорії підкреслював, що тривога виникає внаслідок глибокого конфлікту між інстинктами та самосвідомістю, між природою та свободою. Він розглядав тривогу як фундаментальний досвід відчуження, який виникає внаслідок сприйняття людиною себе як окремої особистості [51]. Це відчуття ізоляції та самотності посилюється такими соціальними чинниками, як розвиток капіталізму, який сприяє зростанню індивідуалізації, але водночас позбавляє людину почуття приналежності до спільноти.

На думку Е. Фромма, головним джерелом тривоги є відчуття безпорадності перед силами природи і суспільства. Людина, яка відчуває себе відокремленою від світу, стикається з екзистенціальним страхом, який змушує її шукати безпеки. Одним із ключових шляхів подолання цього стану науковець вважав розвиток різних форм любові між людьми. Він розглядав любов не лише як засіб емоційної підтримки, а й як спосіб подолання ізоляції та відчуження, які є головними причинами тривоги [17; 51].

Карл Роджерс, засновник гуманістичної психології, розглядав тривогу як реакцію на усвідомлення невідповідності між реальним і ідеальним Я. За його словами, тривога виникає, коли людина стикається з розривом між своїм самосприйняттям і реальним досвідом. Ця невідповідність породжує внутрішній конфлікт, який Роджерс назвав «хронічною тривоگو» [56].

Він зазначив, що тривога може спричинити емоційну дезорганізацію, коли людина не в змозі інтегрувати суперечливі аспекти свого досвіду. Щоб зберегти свій образ, людина створює спотворене сприйняття дійсності, намагаючись

уникнути розпізнавання цього конфлікту. Такий захисний механізм лише зміцнює розрив між «Я реальним» та «Я ідеальним», що поглиблює тривогу. Роджерс також підкреслював, що значні розбіжності між "Я" та переживаннями можуть призвести до неефективності захисних механізмів і, як наслідок, до руйнування "Я-концепції" [50].

Роджерс підкреслив, що тривога є не тільки деструктивним, але й конструктивним сигналом, який вказує на необхідність змін. Він вважав, що для подолання тривоги необхідно створити умови безумовного прийняття і розуміння, які дозволять людині вільно виражати свої почуття, переосмислити власні цінності і знизити рівень внутрішньої напруги.

У контексті вивчення тривожності важливу роль відіграють індивідуальні відмінності її проявів, які дозволяють диференціювати різні види тривожності. гл. У своїй концепції Спілбергер виділив два ключових аспекти цього явища: тривожність як стан і тривожність як рису особистості. Для їх вимірювання він розробив шкалу реактивної та особистісної тривожності (SHRLT), яка дозволяє оцінити рівень як ситуативної, так і стійкої тривожності. У його підході реактивна тривожність розглядається як тимчасовий емоційний стан, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості [21].

Р. Кеттел, погоджуючись із класифікацією Спілбергера, створив власну шкалу тривожності ІПАТ (1963), яка також дозволяє оцінити різні аспекти цього феномену. Його підхід зосереджений на вимірюванні інтенсивності тривоги як реакції на зовнішні події та як внутрішньої риси особистості.

У психологічній літературі також існує поділ тривоги на об'єктивну і невротичну. Об'єктивна тривога виникає як реакція на реальну загрозу, що має чітко визначене джерело, тоді як невротична тривога менш визначена і часто пов'язана з внутрішніми конфліктами та психологічною напругою.

Тривожність – це психологічний феномен, який відіграє важливу роль у розвитку особистості та її адаптивних можливостей. Воно може проявлятися як реакція на реальні загрози або бути наслідком внутрішніх конфліктів, викликаних невідповідністю Я-образу реальним переживанням. У психологічній

літературі тривога розглядається як емоційний стан, ситуативна реакція або як стійка риса особистості, що характеризує загальну схильність до переживання тривоги.

Дослідження тривоги охоплюють її когнітивні, емоційні та фізіологічні аспекти та підкреслюють її вплив на поведінку та міжособистісні взаємодії. Класичні теорії (З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер) наголошують на внутрішніх конфліктах і впливі ранніх стосунків на формування тривоги. Сучасні підходи, зокрема праці гл. Спілбергер і Р. Кеттел, зосереджені на вимірюванні тривожності та розподілі її на ситуативну (реактивну) і особистісну.

Соціокультурний та екзистенційний виміри тривоги (Е. Еріксон, Е. Фромм) підкреслюють роль соціального середовища, культурних норм і почуття відчуженості у виникненні цього стану. При цьому тривожність може виконувати адаптаційну функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях, або бути деструктивною, якщо її рівень перевищує адаптаційні можливості особистості.

1.2. Вікові відмінності прояву тривожності

Тривога є поширеним психологічним явищем, яке зустрічається в усіх вікових групах, але її інтенсивність і характер можуть змінюватися залежно від віку. Розуміння вікових відмінностей у вираженні тривоги є важливим для розробки ефективних підходів до психологічної підтримки та втручання.

У дітей дошкільного віку тривога часто пов'язана з почуттям небезпеки і страхом перед невідомим. Дослідження показують, що висока ситуативна тривожність у цьому віці може призвести до порушення уваги та працездатності стилю виховання.

Підлітковий період характеризується значними фізіологічними та психологічними змінами, які можуть підвищувати рівень тривожності. Тривога у підлітків часто пов'язана з самооцінкою та соціальними взаємодіями. Зокрема,

занепокоєння може викликати висування до підлітків завищених вимог, які не відповідають їхнім здібностям і потребам. Крім того, тривога може проявлятися через апатію, млявість і безініціативність [57].

У молодості тривога може бути пов'язана з процесом самовизначення і професійного вибору. Дослідження свідчать, що психологічними факторами, які визначають прояви тривожності в цьому віці, є виражені акцентуації характеру, виховання, низький рівень самооцінки та рівень домагань.

У дорослих тривога може бути показником психологічного благополуччя, особливо в таких стресових ситуаціях, як війна. Високий рівень тривожності може свідчити про зниження психологічного благополуччя та потребу в психологічній підтримці [33].

У підлітковому віці тривожність стає важливим фактором, що впливає на успішність і соціальні стосунки. Оптимальний рівень тривожності може виступати мотиваційним стимулом, сприяючи концентрації уваги, мобілізації ресурсів і підвищенню навчальної активності. На думку дослідників, помірна тривожність допомагає підліткам краще справлятися з контрольними, публічними виступами чи іншими складними завданнями, оскільки активізує когнітивні процеси [4].

Однак коли рівень тривоги перевищує оптимальні межі, це може мати руйнівні наслідки. Підлітки починають відчувати емоційне виснаження, страх невдач і навіть ухилення від навчальної діяльності. Особливо це характерно для ситуацій, пов'язаних із зовнішнім оцінюванням своїх досягнень, наприклад, під час складання іспитів. Згідно з дослідженнями, високий рівень тривожності пов'язаний зі зниженням успішності, підвищенням рівня конфліктності у стосунках з однолітками, втратою мотивації до навчання [30].

Тривога також суттєво впливає на міжособистісні взаємодії. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше уникають соціальних контактів, бояться критики та виявляють підвищену чутливість до оцінок однолітків. Це може призвести до ізоляції та розриву соціальних зв'язків, що посилює відчуття самотності та підвищує загальну тривожність [57].

Тривожність, яка формується в дитинстві внаслідок порушення емоційного зв'язку з батьками, має значний вплив на емоційно-когнітивний розвиток особистості. Відсутність уваги, любові та підтримки з боку батьків часто стає причиною розвитку базальної тривожності, яка проявляється у вигляді відчуття небезпеки, емоційної напруги та внутрішньої нестабільності. Як зазначає Боулбі у своїй теорії прихильності, дитина, яка не відчуває себе прийнятою батьками, може розвинути сприйняття світу як ворожого та небезпечного простору, що створює основу для високого рівня тривожності в дорослому віці.

Іншим аспектом неправильного виховання є гіпернастороженість батьків, яка обмежує самостійність дитини. Коли батьки намагаються захистити дитину від будь-яких труднощів, не дозволяючи їй самостійно приймати рішення, це може призвести до розвитку адиктивної поведінки. У таких дітей часто розвивається пасивність, низька самооцінка і нездатність самостійно справлятися з проблемами. Як наслідок, у підлітковому віці вони стикаються зі страхом соціальної взаємодії, що лише посилює їхню тривожність [55].

Підлітковий вік є критичним періодом для формування особистої автономії та самооцінки. У цей час будь-які емоційні труднощі, пов'язані з неправильним вихованням, можуть проявлятися неадекватною або нестійкою самооцінкою. Це, у свою чергу, створює підґрунтя для внутрішніх конфліктів і підвищеної вразливості до стресових ситуацій. Згідно з дослідженнями, підлітки, які не відчували підтримки з боку батьків або, навпаки, були надмірно захищені, часто демонструють високий рівень тривожності та труднощі в адаптації до нових соціальних умов [30].

Крім того, нестійка самооцінка може призвести до численних конфліктів у міжособистісній сфері. Підлітки з високою тривожністю мають підвищену чутливість до критики, страх осуду, труднощі в побудові довірливих стосунків з однолітками. Це може негативно вплинути на формування когнітивної сфери, зокрема здатності аналізувати ситуації та приймати рішення, підвищити емоційну нестійкість.

Підлітковий вік — це час фізичних, психологічних і соціальних змін, які можуть спричинити зростання тривожності. Згідно з дослідженнями, тривога у підлітків може проявлятися в різних формах поведінки, таких як агресія, апатія, надмірна залежність або мрійливість.

Тривога в підлітковому віці може проявлятися різними способами, включаючи бездіяльність у класі, скутість у відповідях і збентеження після отримання коментарів від учителів. Підвищений рівень тривожності може призвести до психосоматичних захворювань, оскільки імунна система не може ефективно протистояти постійним стресовим ситуаціям [53].

Важливо відзначити, що тривога може мати як мобілізуючий, так і демобілізуючий характер. Рухлива тривога стимулює активність і загальне збудження, тоді як рухова тривога може проявлятися у вигляді ступору, нестабільності або втрати інтересу.

Юнацький вік - це критичний період у розвитку людини, коли формуються цінності, ставляться життєві цілі, починається професійна самореалізація. Цей етап супроводжується значною кількістю переживань, сумнівів і тривог, пов'язаних з необхідністю приймати важливі рішення та адаптуватися до нових соціальних умов.

Згідно з теорією Еріка Еріксона, юнацький вік характеризується кризою ідентичності, яка виникає через необхідність інтеграції соціальних ролей, очікувань та особистих цінностей. У цей період людина стикається з необхідністю вибору професії, соціального оточення та визначенням свого місця в суспільстві. Невпевненість у собі та страх невдачі можуть сприяти підвищенню тривожності, що має безпосередній вплив на емоційний стан та поведінкові реакції (Еріксон, 1968).

Дослідження В.В. Краснова та А.Б. Холмогорова, які проаналізували психологічні особливості студентів з підвищеною тривожністю, дозволяють виділити ключові риси таких особистостей. Студенти з високою тривожністю схильні уникати ситуацій соціальної активності, проявляючи пасивність на заняттях і небажання брати участь у групових дискусіях. Вони відчують

сильний дискомфорт при взаємодії з незнайомими людьми або тими, хто займає іншу соціальну позицію.

Така поведінка часто пояснюється страхом осуду або невідповідності очікуванням, що може дезорієнтувати, особливо в стресових ситуаціях, таких як іспити або публічні виступи. Переживання тривоги за таких обставин посилює негативні емоційні реакції та сприяє виникненню відчуття ізоляції.

Ситуації, пов'язані з оцінюванням або соціальною взаємодією, стають значним джерелом тривоги для студентів з такими характеристиками. Вони схильні уникати участі в соціальних заходах, мають труднощі з пошуком допомоги у вчителів чи однокласників, схильні до самокритики. Такі прояви тривожності впливають на їхню загальну академічну успішність, знижуючи мотивацію до навчання та адаптацію в студентському середовищі (Краснов, Холмогоров, 2020) [55].

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є багатогранним явищем, що відображає взаємодію внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних) чинників. Ефективне управління цим станом потребує комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, розвиток навичок саморегуляції та створення сприятливого соціального середовища для особистісного розвитку.

1.3. Чинники та процес формування самооцінки

Самооцінка є однією з ключових характеристик особистості, яка визначає її поведінку, ставлення до себе та оточуючих, а також рівень соціальної адаптації. Вона формується протягом життя під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як індивідуальні особливості, соціальні взаємодії, стиль виховання та культурно-історичний контекст.

На індивідуальному рівні самооцінка тісно пов'язана з темпераментом, рівнем домагань, здатністю до саморефлексії та емоційною стабільністю. Дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем емоційної стабільності, як правило, більш позитивно оцінюють себе, тоді як низький рівень емоційної

стабільності часто супроводжується низькою самооцінкою (Bleidorn et al., 2020). Самосприйняття також значною мірою залежить від когнітивних установок, тобто того, як індивід інтерпретує свої успіхи, невдачі та соціальні взаємодії.

Ключовим у процесі формування самооцінки є вплив соціального середовища. Основними зовнішніми факторами є: Сімейне виховання. Позитивна самооцінка формується за умови підтримки, любові та уваги з боку батьків. І навпаки, критика, порівняння з іншими дітьми та надмірна турбота можуть призвести до низької або нестабільної самооцінки (Muris et al., 2015).

У взаємодії з учителями та однокласниками діти засвоюють соціальні ролі, які впливають на їхню самооцінку. Позитивна оцінка з боку вчителів та однолітків сприяє розвитку адекватної самооцінки, а цькування чи ігнорування можуть негативно вплинути на її формування.

Культурні цінності та соціальні норми впливають на очікування щодо успіху, зовнішнього вигляду та поведінки, які, у свою чергу, формують ставлення індивіда до самого себе.

Формування самооцінки відбувається поступово: Основи самооцінки закладаються в ранньому дитинстві через емоційний зв'язок з батьками. У цей період дитина оцінює себе, виходячи з реакції дорослих. Молодший шкільний вік. Самооцінка починає формуватися на основі порівняння себе з однолітками. Важливими стають успіхи в навчанні та соціальне визнання. Підлітковий вік. У цей період самооцінка стає більш диференційованою. Важливими стають міжособистісні стосунки, ідентичність і роль у соціальних групах. Повна інтеграція особистого досвіду, цінностей і цілей, що забезпечує більш стійкі відносини з собою.

Самооцінка є багатовимірною характеристикою, яка виконує ключові регуляторну та захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність, емоційний стан та розвиток особистості. Вона визначає ступінь задоволення або незадоволеності собою, рівень самоповаги та слугує основою для оцінки власних досягнень і невдач. Завдяки цьому самооцінка стає важливим елементом у формуванні життєвих цілей і визначенні стратегій їх досягнення [2].

Самооцінка може бути охарактеризована за кількома параметрами. Рівень самооцінки (висока, середня, низька) впливає на мотивацію, взаємодію з іншими людьми та здатність досягати успіху. Реалістичність самооцінки є визначальним чинником адекватного сприйняття себе та власних можливостей; вона може бути адекватною або неадекватною (завищеною чи заниженою). Особливості будови самооцінки проявляються в її конфліктності чи безконфліктності, що відображає ступінь гармонії між різними аспектами особистості. Тимчасова віднесеність самооцінки (прогностична, актуальна чи ретроспективна) визначає її спрямованість на майбутнє, теперішнє або минуле.

Розвиток самооцінки тісно пов'язаний із загальним розвитком особистості. Ефективне формування позитивної, адекватної самооцінки сприяє підвищенню самовпевненості, здатності долати труднощі та конструктивно реагувати на виклики. Високий рівень загальної самооцінки, який складається з різноманітних часткових оцінок різного рівня, дозволяє людині об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, зберігаючи емоційну стабільність навіть у стресових ситуаціях.

Самооцінка не лише впливає на внутрішній світ особистості, але й визначає характер її взаємин із соціальним середовищем. Люди з адекватною самооцінкою мають вищу стресостійкість, легше адаптуються до змін і успішніше будують міжособистісні стосунки. Натомість низька самооцінка може призводити до соціальної ізоляції, депресивних станів та зниження загальної якості життя. Завищена самооцінка, своєю чергою, часто супроводжується неприйняттям критики та схильністю до конфліктної поведінки.

Вивчення впливу самооцінки на формування нових соціальних стосунків у юнаків і дівчат потребує глибокого аналізу цього психологічного феномену та його ролі в соціальних взаємодіях. Самооцінка, як структурний компонент особистості, є важливим показником самосвідомості та регулятором поведінки в соціальних ситуаціях.

Поняття «самооцінка» було введено в психологічну структуру особистості Вільямом Джеймсом у 1892 році. У своїй теорії він підкреслював, що самооцінка

формується у взаємодії особистості з навколишнім середовищем, де грають оцінки інших людей. важливу роль. І.І. Чесноков також визначав самооцінку як результат взаємодії двох основних сфер особистості: емоційно-ціннісної та когнітивної. На думку дослідника, воно відображає рівень самосвідомості особистості, її ставлення до себе, що є невід'ємною частиною формування життєвих орієнтирів і стратегій поведінки.

Самооцінка охоплює різні аспекти особистості, такі як когнітивні здібності, зовнішній вигляд, навички міжособистісного спілкування та успіх у нових соціальних контактах. Це динамічна характеристика, яка змінюється залежно від життєвого досвіду, соціального середовища та індивідуальних досягнень. Наприклад, при високій впевненості в собі самооцінка може бути завищеною, що ускладнює адекватне сприйняття себе та інших. У той же час низька самооцінка може призвести до уникнення соціальних контактів, відчуття ізоляції або страху перед осудом [3].

Формування самооцінки є важливим чинником для налагодження нових соціальних відносин, оскільки від неї залежить впевненість особистості у своїх діях і здатність пристосовуватися до нових соціальних умов. Юнаки та дівчата з адекватною самооцінкою легше встановлюють стосунки з однолітками, будують гармонійні стосунки та виявляють високу соціальну активність. Натомість невпевненість у собі та низька самооцінка можуть стати перешкодою для ефективної соціальної взаємодії, зменшуючи здатність налагоджувати нові контакти.

У сучасній психології самооцінку класифікують за різними критеріями, що відображають особливості об'єктів оцінки, а також якісні та кількісні характеристики самої оцінки. Вона поділяється на два основних типи: глобальну, що є загальною, недиференційованою оцінкою особистості, і часткову, яка стосується окремих сторін або властивостей особистості.

Однією з ключових характеристик самооцінки є її адекватність. За ступенем адекватності розрізняють адекватну і неадекватну самооцінку. Неадекватна

самооцінка, у свою чергу, поділяється на завищену або занижену залежно від порівняння з певним еталоном [27].

Адекватна самооцінка, незважаючи на її важливість для гармонійного розвитку особистості, є відносно рідкісним явищем. Люди з адекватною самооцінкою здатні об'єктивно оцінювати власні можливості, визнавати свої недоліки і працювати над їх усуненням. При цьому вони зосереджуються на своїх сильних сторонах, розвивають їх і демонструють здорову самокритичність. Такий тип самооцінки сприяє впевненості в собі, конструктивному підходу до вирішення проблем, гармонійним стосункам із соціальним оточенням.

Змішана самооцінка характеризується нестійкістю самосприйняття, яке може змінюватися в залежності від життєвих обставин або емоційного стану. Наприклад, на певних етапах життя людина може мати об'єктивне уявлення про себе, але інтенсивні емоційні переживання можуть порушити цей баланс. У сфері особистих відносин самооцінка таких людей може бути адекватною, але вони можуть зіткнутися з серйозними труднощами в професійному самовизначенні, або навпаки.

Неадекватна самооцінка, яка зустрічається найчастіше, зазвичай формується внаслідок комплексів, які можуть бути явними або прихованими. Завищена самооцінка часто пов'язана з бажанням приховати невпевненість у собі і справити враження на оточуючих. Така людина може демонструвати надмірну самовпевненість, яка не відповідає її реальним можливостям. Низька самооцінка, навпаки, виражається у відкритому прояві комплексів, що супроводжується поведінкою, спрямованою на уникнення соціальних контактів, замкнутість і відчуженість. Люди з низькою самооцінкою часто говорять про свої недоліки, акцентуючи на них увагу оточуючих, що ще більше посилює їх невпевненість і сприяє соціальній ізоляції [47].

Самооцінка відображає здатність особистості сприймати свої сильні та слабкі сторони, а також рівень любові до себе. Існує три основних рівня самооцінки, кожен з яких має характерні риси, що впливають на поведінку, міжособистісні стосунки та психічне здоров'я.

Люди з низькою самооцінкою зазвичай почуваються невпевнено, сором'язливо та нерішуче. В основі їх поведінки часто лежить бажання отримати схвалення оточуючих, що супроводжується сильною залежністю від зовнішньої підтримки. У таких особистостей часто виникає почуття неповноцінності, що стимулює постійне прагнення до самоствердження. Це може призвести до надмірної вимогливості до себе та оточуючих, а у складних ситуаціях – до проявів замкнутості, ревностів, заздрості чи навіть агресії. Занижена самооцінка також пов'язана з частими думками про власні невдачі, що підвищує емоційну напругу і перешкоджає конструктивному вирішенню життєвих проблем.

Середній або нормальний рівень самооцінки є найбільш сприятливим для гармонійного розвитку особистості. Люди з такою самооцінкою здатні об'єктивно аналізувати власні досягнення та помилки, не допускаючи зайвої критики чи ідеалізації. Вони прислухаються до свого внутрішнього голосу, чітко уявляють свої можливості і знають собі ціну. Такі особистості не допускають нехтування та приниження своїх прав, що сприяє формуванню стабільних міжособистісних стосунків. Відсутність серйозних психічних проблем дозволяє їм легко адаптуватися до життєвих змін і досягати поставлених цілей [47].

Завищена самооцінка часто супроводжується ідеалізацією себе, своїх здібностей і можливостей. Люди з таким рівнем самооцінки можуть ставити перед собою нереалістичні цілі та відчувати розчарування через невдачі, які вони схильні приписувати лише зовнішнім обставинам. Вони рідко визнають власні помилки, що може стати причиною конфліктів у стосунках з іншими. Надмірна самовпевненість і зарозумілість часто поєднуються з відсутністю емпатії, що ускладнює співпрацю в соціальному середовищі. У поведінці таких людей може проявлятися агресивність, грубість і навіть жорстокість, особливо у відповідь на критику або невизнання їх значимості [47].

Самооцінка значною мірою впливає на якість міжособистісних взаємодій та їх результати, оскільки від неї залежить те, як людина сприймає себе і як буде стосунки з оточуючими. Природа людини передбачає потребу у взаємодії з іншими, і саме самооцінка часто стає ключовим фактором у цих процесах.

Молоді люди із заниженою самооцінкою часто стають більш вразливими до негативного впливу оточення. Вони можуть бути під загрозою бути приниженими або обдуреними, оскільки їхня невпевненість у собі та погане уявлення про свої можливості створюють основу для такого ставлення. Негативне сприйняття власного тіла та інтелектуальних здібностей часто призводить до того, що такі люди уникають соціальних контактів, що може поглибити їхню ізоляцію та нездатність досягти своїх цілей.

У той же час молоді люди з надмірно високою самооцінкою демонструють протилежну поведінку. Їх надмірна самовпевненість і схильність до самовихваляння можуть стати причиною неприйняття і неприйняття з боку оточуючих. Така поведінка часто сприймається як зухвала та провокаційна, що ускладнює встановлення позитивних соціальних зв'язків. Надмірне самозвеличення, яке супроводжується ігноруванням почуттів і думок інших людей, створює перешкоди для ефективного спілкування та взаєморозуміння

Юнаки та дівчата з адекватною та стабільною самооцінкою демонструють зважений підхід до своїх цілей та взаємодії з оточуючими. Вони чітко розуміють свої потреби, уникають недосяжних цілей і не схильні ідеалізувати чи принижувати співрозмовників. Така самооцінка сприяє гармонійному спілкуванню і дозволяє будувати конструктивні відносини.

Взаємодія з іншими людьми може викликати різні емоції та реакції залежно від рівня самооцінки. Деякі відчують дискомфорт або навіть спустошеність після спілкування, особливо якщо діалог відбувався з незнайомою або домінуючою людиною. Інші, навпаки, отримують задоволення від позиції лідера або домінантної ролі під час взаємодії. Це свідчить про те, наскільки важлива самооцінка у визначенні стилю поведінки і характеру міжособистісних стосунків.

Часто людей дратують настирливі та хвалькуваті співрозмовники, які не мають значних досягнень, але прагнуть привернути до себе увагу. У той же час цілеспрямовані особистості, які відчують труднощі в спілкуванні з новими

людьми через низьку самооцінку, стикаються з труднощами в досягненні своїх цілей. Відсутність впевненості в собі обмежує їх здатність до відкритого діалогу та ефективного спілкування, що впливає на їхню соціальну інтеграцію.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні та підтримці міжособистісних стосунків, впливаючи на якість спілкування та соціальну інтеграцію особистості. Щоденні розмови з іншими є невід'ємною частиною життя в суспільстві, і рівень самооцінки багато в чому визначає характер цих взаємодій. Зокрема, у ранньому підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни у світосприйнятті та самовизначенні, самооцінка набуває особливого значення.

У підлітковому та юнацькому віці молоді люди активно шукають нові соціальні зв'язки, прагнуть розширити коло знайомств і встановити стійкі міжособистісні стосунки. Цей процес багато в чому залежить від рівня їхньої самооцінки. Адекватна самооцінка допомагає будувати здорові стосунки, сприяє впевненості в собі та відкритості до нових контактів. З іншого боку, низька самооцінка може створювати бар'єри в спілкуванні, породжувати страх щодо оцінки оточуючих або невпевненість у власній значущості, тоді як завищена самооцінка іноді провокує демонстративну поведінку, яка відчужує інших.

Потреба в спілкуванні в підлітковому віці є однією з базових, адже саме в цей час переосмислюється роль соціального середовища, змінюється стиль взаємодії зі світом, формуються комунікативні навички. Самооцінка відіграє роль не тільки в розвитку окремих соціальних навичок, а й у формуванні особистості в цілому. Таким чином, розуміння його впливу на міжособистісні стосунки є важливим для підтримки емоційного благополуччя та соціальної адаптації молоді.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дав змогу виділити ключові аспекти, що характеризують феномени тривожності та самооцінки, їх особливості, функції та взаємозв'язки.

Тривога — це багатогранне явище, що включає емоційний, когнітивний і фізіологічний компоненти. Він виконує як адаптаційну функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях, так і може бути дезадаптивним, якщо його рівень перевищує здатність індивіда до адаптації. Теоретичні підходи З. Фрейда, А. Адлера, К. Хорні та сучасних дослідників (наприклад, Ч. Спілбергера) демонструють, що тривога може бути як реакцією на зовнішню загрозу (ситуаційна тривожність), так і стійкою рисою особистості (особистісна тривожність).

У різні вікові періоди тривожність має специфічні прояви та причини. У дитинстві це пов'язано з відчуттям небезпеки і страху перед невідомим, а в підлітковому - з формуванням самооцінки і соціальних взаємодій. У молодості тривога часто супроводжується невизначеністю у виборі професійного та соціального шляху. У зрілому віці його рівень впливає на здатність до адаптації, професійний розвиток і міжособистісні стосунки.

Самооцінка виконує важливі функції в регуляції поведінки, розвитку особистості та взаємодії з навколишнім середовищем. Він формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як індивідуальні особливості, стиль виховання, соціальні взаємодії та культурно-історичний контекст. Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку, підвищенню стресостійкості та здатності конструктивно вирішувати проблеми.

Самооцінка класифікується за рівнем (низька, середня, висока), реалістичністю (адекватна чи неадекватна), конфліктністю (конфліктна чи неконфліктна) та часовою орієнтацією (прогностична, поточна чи ретроспективна). Адекватна самооцінка сприяє об'єктивному сприйняттю себе та

власних можливостей, а неадекватна (завищена або занижена) може створювати бар'єри в спілкуванні та соціальній інтеграції.

Рівень самооцінки безпосередньо впливає на інтенсивність і характер тривоги. Як зазначив Спілбергер, високий рівень тривожності тісно пов'язаний із низькою самооцінкою. Низька самооцінка зазвичай пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, тоді як висока самооцінка може провокувати конфліктні ситуації в соціальних взаємодіях. Водночас адекватна самооцінка допомагає ефективно управляти тривогою, зберігати емоційну стабільність і адаптуватися до нових соціальних умов.

У ранньому підлітковому віці самооцінка і тривожність визначають якість міжособистісної взаємодії, формування соціальних зв'язків і здатність до самореалізації. Адекватна самооцінка сприяє впевненості у своїх діях і відкритості до нового досвіду, тоді як низька або висока самооцінка може створювати труднощі у встановленні гармонійних стосунків.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтвердив, що тривожність і самооцінка є взаємопов'язаними характеристиками, які значною мірою визначають соціальну адаптацію та психологічне благополуччя особистості. Розгляд тривоги та самооцінки крізь призму класичних і сучасних теорій, таких як праці З. Фрейда, К. Хорні, Е. Еріксона, Ч. Спілбергера, дозволяє краще зрозуміти їх роль у формуванні психологічного благополуччя особистості. Ці знання створюють основу для подальших емпіричних досліджень і практичних втручань, спрямованих на підтримку молоді в подоланні тривоги та формуванні адекватної самооцінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження та вибір інструментів діагностики

Вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та тривогою є важливим для розуміння психологічних механізмів, які впливають на емоційний стан і поведінкові реакції людини. Дана тема є актуальною як в теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки рівень самооцінки та тривожності істотно впливають на адаптаційні можливості, навчальну діяльність та соціальну взаємодію людини.

Мета дослідження – виявити зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості, теоретично обґрунтувавши її та підтвердивши емпіричними даними.

Для досягнення мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літературних джерел для визначення основних понять тривоги та самооцінки, їх особливостей та взаємозв'язку.
2. Розглянути процес формування самооцінки і тривожності та дослідити їх взаємодію.
3. Обґрунтувати вибір методів емпіричного дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю.
4. Провести дослідження на вибірці студентів з використанням підібраного психодіагностичного інструментарію.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження, виявити закономірності взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою.
6. Надати практичні рекомендації щодо зниження тривожності та підвищення самооцінки в навчальній та соціальній сферах.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості тривожності та самооцінки особистості.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що між тривожністю та самооцінкою існує взаємозв'язок, який проявляється в тому, що високій самооцінці відповідає низький рівень тривожності, а низька самооцінка супроводжується підвищеною тривожністю.

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою було обрано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють точно оцінити обидва психологічні феномени. Вибір інструментів ґрунтувався на верифікації, валідності та надійності методів у відповідній галузі досліджень.

1. Шкала тривожності Х.Д. Спілбергера - дозволяє оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Дана методика забезпечує комплексний підхід до вивчення тривоги як короточасного стану і як стійкої властивості особистості. Його використання виправдане широким застосуванням у психологічних дослідженнях і високим рівнем валідності.

2. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Пригожана) - дає можливість оцінити рівень самооцінки за різними сторонами особистості. Методика дозволяє виміряти як загальний рівень самооцінки, так і її диференціацію за індивідуальними параметрами.

3. Шкала тривожності Дж. Тейлора - спрямована на виявлення загального рівня тривожності індивіда, що дає можливість порівняти результати з іншими методами та забезпечує додаткову перевірку гіпотези.

4. Методика «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої - оцінює адекватність, стійкість і рівень самооцінки, акцентуючи увагу на її ключових аспектах.

Ці методики були обрані, щоб забезпечити комплексний підхід до дослідження взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою. Їх спільне використання дозволяє отримати більш детальну картину взаємодії досліджуваних явищ.

Шкала оцінки тривожності Спілбергера - це діагностична методика, яка дозволяє оцінити рівень тривожності як тимчасового стану (реактивна тривожність), так і постійної характеристики особистості (особистісна тривожність). Методика складається з 40 тверджень, 20 з яких спрямовані на оцінку ситуативної тривожності, а решта 20 – на визначення особистісної тривожності.

Під час дослідження кожному студенту було запропоновано відповісти на список тверджень, оцінюючи їх відповідно до власного емоційного стану. Варіанти відповідей включали такі варіанти: «Ні, не зовсім так», «Мабуть так», «Правда», «Цілком вірно». Такий підхід дозволяє учасникам дослідження самостійно оцінити свій емоційний стан і рівень тривожності.

Шкала Спілбергера – це унікальна методика, що забезпечує диференційовану оцінку тривожності як риси особистості, так і реакції на поточну ситуацію. У дослідженнях, проведених в Україні, використано адаптований варіант методики, розробленої Ю.Л. Ханін в 1976 році.

Реактивна (ситуаційна) тривожність відображає поточний емоційний стан людини, який характеризується напругою, занепокоєнням, заклопотаністю та нервозністю. Цей стан зазвичай виникає у відповідь на стресову або екстремальну ситуацію і є змінним залежно від інтенсивності впливу та часу.

Особистісна тривожність, у свою чергу, є стійкою характеристикою особистості, яка визначає її схильність сприймати різні життєві ситуації як загрозові, що супроводжується хронічною тривожністю.

Результати оцінки рівня тривожності інтерпретуються за стандартними градаціями:

Низький рівень - до 30 балів.

Середній рівень – 31–45 балів.

Високий рівень - 46 балів і більше.

Методика також дозволяє співвіднести отримані результати з нормальним розподілом у діапазоні 20–80 балів, що дає можливість оцінити тривожність за

показником активності у вибірці. Такий підхід забезпечує точність діагностики та дозволяє статистично аналізувати дані, виявляючи закономірності у прояві тривожності у досліджуваних.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна є ефективним інструментом, що дозволяє вивчити рівень розвитку особистісних якостей, їх оцінку самою особистістю, рівень домагань. Він заснований на безпосередній оцінці таких характеристик, як здоров'я, розумові здібності, характер, авторитет серед однолітків, ручна майстерність, зовнішність і впевненість у собі. Учасників дослідження просять відзначити на вертикальних шкалах рівень розвитку цих якостей (показник самооцінки) і бажаний рівень, якого вони хочуть досягти.

Методика включає сім основних шкал: оцінка стану здоров'я, розумових здібностей, рис характеру, авторитету серед однолітків, навичок фізичної праці, оцінка зовнішності, рівня впевненості в собі.

Довжина кожної шкали 100 мм, що забезпечує можливість отримання кількісних показників. На основі цих шкал визначаються:

- рівень домагань (відстань від початку шкали до бажаного рівня);
- висота самооцінки (відстань від початку шкали до зазначеного реального рівня);
- розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою (індикатор відповідності).

Рівень домагань аналізується таким чином: 60–89 балів – оптимально реалістичний рівень, який свідчить про здатність адекватно оцінювати свої можливості. Це важливий фактор розвитку особистості.

Більше 89 балів - перебільшений рівень домагань, що може свідчити про нереалістичні уявлення про свої можливості та необґрунтований оптимізм.

Менше 60 балів – це низький рівень домагань, який часто сигналізує про негативні тенденції в особистісному розвитку, зокрема, невпевненість і низьку мотивацію до досягнення.

Рівень самооцінки оцінюється за такими критеріями: 45–74 бали – реалістична самооцінка, що характеризує адекватне сприйняття власних досягнень і можливостей.

Більше 74 балів - завищена самооцінка, що може свідчити про особистісну незрілість, схильність до переоцінки своїх можливостей і нечутливість до зовнішньої критики.

Менше 45 балів - низька самооцінка, що відображає невпевненість у своїх силах і схильність до самокритики.

Завищена самооцінка може бути показником особистісної незрілості, небажання визнавати власні помилки та відкриватися новим знанням і досвіду. Це також може супроводжуватися низькою чутливістю до критики, що перешкоджає конструктивному розвитку особистості. У той же час низька самооцінка часто супроводжується низьким рівнем мотивації, страхом невдачі та уникненням викликів.

Метод дає змогу отримати середнє значення кожного показника за всіма шкалами, що дає повну картину рівня самооцінки та домагань досліджуваних. Це дає змогу виявити закономірності та відхилення в особистісному розвитку, сприяючи ефективному плануванню подальших втручань.

Шкала тривожності тесту Дж. Тейлора є одним із провідних інструментів визначення загального рівня тривожності людини. Ця методика була створена для вивчення індивідуальних відмінностей тривожності як особистісної характеристики. Він дозволяє оцінити інтенсивність тривоги, що є ключовим для розуміння її впливу на поведінку, міжособистісні стосунки та загальний психологічний стан.

Основною метою використання шкали досліджень Дж. Тейлора є можливість вимірювання загального рівня тривожності, що дозволяє не тільки встановити основний показник цього стану, а й порівняти результати з даними інших психодіагностичних методів. Це дає багатоаспектний погляд на феномен тривожності та виступає додатковою перевіркою гіпотези про зв'язок між

тривожністю та іншими психологічними характеристиками, зокрема, самооцінкою.

Структура методики: Анкета складається з 50 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» або «ні». Твердження охоплюють різні аспекти емоційного стану, пов'язаного з тривогою, включаючи суб'єктивні відчуття напруги, страху, занепокоєння та схильність хвилюватися про майбутнє.

Оцінка результатів: кількість відповідей, які свідчать про підвищену тривожність, підсумовується, що дозволяє отримати загальний бал. Ця оцінка тлумачиться за такими критеріями:

низький рівень тривожності: індивід почувається спокійно в більшості ситуацій, має високий рівень стійкості до стресу.

омірна тривога: Ви відчуваєте помірну тривогу, що є нормальним у багатьох життєвих обставинах.

високий рівень тривожності: вказує на схильність до занепокоєння та стресу, що може негативно вплинути на адаптаційні можливості особистості.

Значення методики в дослідженнях: Шкала тривожності Дж. Тейлора широко використовується в емпіричних дослідженнях через її простоту використання, надійність і можливість отримати точну кількісну міру рівня тривожності. У контексті дослідження зв'язку між тривожністю та самооцінкою методика дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості респондентів, співвіднести їх емоційний стан з результатами інших методик, а також підтвердити або спростувати гіпотезу про характер зв'язку між цими характеристиками.

Таким чином, використання шкали Дж. Тейлора в даному дослідженні є важливим етапом, що сприяє отриманню цілісної картини особистісної тривожності та її зв'язку з рівнем самооцінки.

Методика «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої є ефективним інструментом для аналізу ключових характеристик самооцінки, таких як її адекватність, стабільність і рівень. Ця методика дозволяє глибше зрозуміти,

наскільки об'єктивно людина сприймає свої сильні і слабкі сторони, а також як її самооцінка впливає на емоційну стійкість і соціальну адаптацію.

Анкета спрямована на вивчення ставлення особистості до власних досягнень, здатності визнавати помилки, сприйняття критики, а також реакції на життєві виклики. Відповіді учасників дозволяють оцінити самооцінку в кількох аспектах. Зокрема, методика визначає, наскільки реалістичною є самооцінка, чи залишається вона стабільною в стресових ситуаціях, а також чи відповідає вона реальним можливостям і досягненням особистості.

Результати дослідження за цією методикою дають змогу виділити три рівні самооцінки: низьку, середню та високу. Низький рівень самооцінки свідчить про невпевненість у собі, схильність до самообмеження та страх перед критикою. Найбільш оптимальною вважається середня самооцінка, оскільки вона свідчить про здатність об'єктивно оцінювати свої можливості та ефективно реагувати на зовнішні виклики. Висока самооцінка, хоч і може бути позитивною характеристикою, іноді вказує на надмірну самовпевненість, що ускладнює сприйняття власних помилок і критики з боку інших.

У дослідженні взаємозв'язку самооцінки і тривожності важливу роль відіграє методика Казанцевої. Він дозволяє отримати об'єктивні дані про вплив самооцінки на емоційний стан, поведінкові реакції та здатність до соціальної адаптації. У рамках нашого дослідження використання цього інструменту допомагає підтвердити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та тривожністю, що сприяє розумінню закономірностей розвитку цих психологічних особливостей.

2.2. Результати аналізу взаємозв'язку тривожності та самооцінки

Аналіз взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою є ключовим аспектом у вивченні психологічного стану особистості, оскільки ці характеристики впливають на широкий спектр життєвих аспектів, включаючи емоційну стабільність, соціальну адаптацію та здатність долати стресові ситуації. Тривога, як психологічний феномен, може проявлятися як ситуативна реакція на

стрес або як хронічний стан, що супроводжується постійним відчуттям напруги та загрози. У той же час самооцінка відображає, наскільки людина вміє адекватно сприймати себе, свої сильні і слабкі сторони, а також як це впливає на її поведінку і мотивацію.

У нашому дослідженні тривожність розглядається як один із ключових факторів, що взаємодіє з самооцінкою, формуючи емоційний стан особистості. Високий рівень тривожності може бути пов'язаний із низькою самооцінкою, що призводить до труднощів у соціальних взаємодіях, зниження продуктивності та емоційного виснаження. З іншого боку, висока самооцінка може знизити рівень тривожності, сприяючи більшій впевненості у власних силах і здатності долати труднощі.

На першому етапі дослідження рівень тривожності учасників визначали за шкалою Спілбергера-Ханіна (інструкції наведені в додатку А). Ця методика дозволяє оцінити як ситуативну тривожність, що відображає емоційний стан у певний момент часу, так і особистісну тривожність, яка є стійкою характеристикою особистості. Результати дослідження були розділені на три групи за рівнем тривожності: низька, середня та висока.

Для глибшого розуміння взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою отримані індивідуальні результати дослідження систематизовано та представлено на рисунку 2.1.

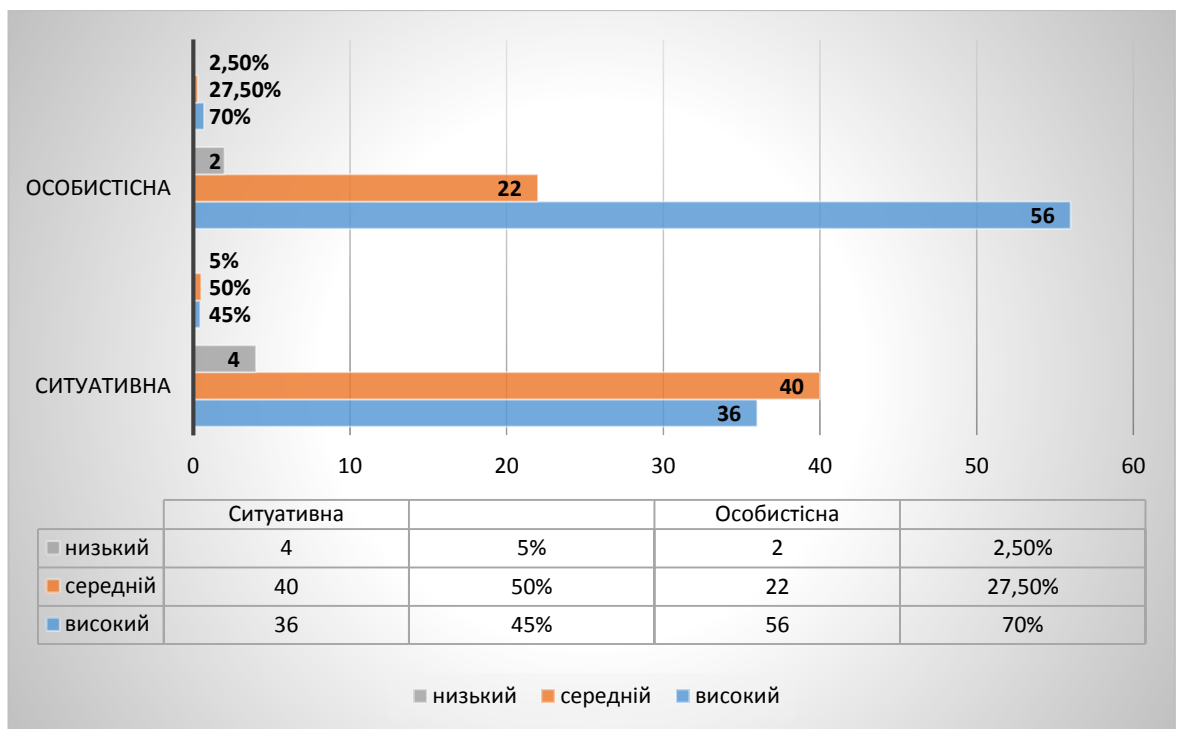


Рисунок 2.1. Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна

Результати аналізу ситуативної та особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна показали, що рівень тривожності суттєво різниться серед респондентів. Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у значній частини учасників дослідження, що становить 45% від загальної вибірки. Це свідчить про їхню схильність до сильних емоційних реакцій на стресові ситуації, що може вплинути на їх функціонування в конкретних обставинах. Проте найбільша частка респондентів (50%) демонструє середній рівень ситуативної тривожності, який характерний для більшості людей у звичайних стресових умовах. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено лише у 5% випробовуваних, що свідчить про їх здатність зберігати спокій і емоційну стійкість навіть у складних ситуаціях.

Що стосується особистісної тривожності, то її показники значно вищі. Високий рівень цієї характеристики зафіксований у 70% респондентів, що свідчить про їх постійну схильність до тривожних переживань незалежно від зовнішніх обставин. Середній рівень особистісної тривожності демонструють

27,5% учасників, що свідчить про помірну стабільність їхнього емоційного стану. Лише 2,5% респондентів мають низький рівень особистісної тривожності, що є рідкісним показником і свідчить про високий рівень їхньої емоційної стійкості.

Таким чином, можна зробити висновок, що особистісна тривожність в цілому більш виражена, ніж ситуативна. Це свідчить про переважну схильність респондентів до тривожних переживань як стійкої риси особистості. При цьому ситуативна тривожність має більш збалансований розподіл між низьким, середнім і високим рівнями, що відображає реакції учасників на конкретні стресові умови. Отримані дані свідчать про необхідність урахування як ситуативних, так і особистісних факторів при розробці стратегій зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя.

Наступною методикою, використаною в дослідженні, стала «Шкала тривожності Тейлора», яка дозволяє визначити загальний рівень тривожності респондентів. Результати оцінки за цією методикою представлені в таблиці 2.1 та відображені графічно на рисунку 2.2.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем тривожності за методикою Тейлора

Рівні тривожності	Кількість респ.
Високий	
Вище середнього	
Середній	
Нижче середнього	
Низький	

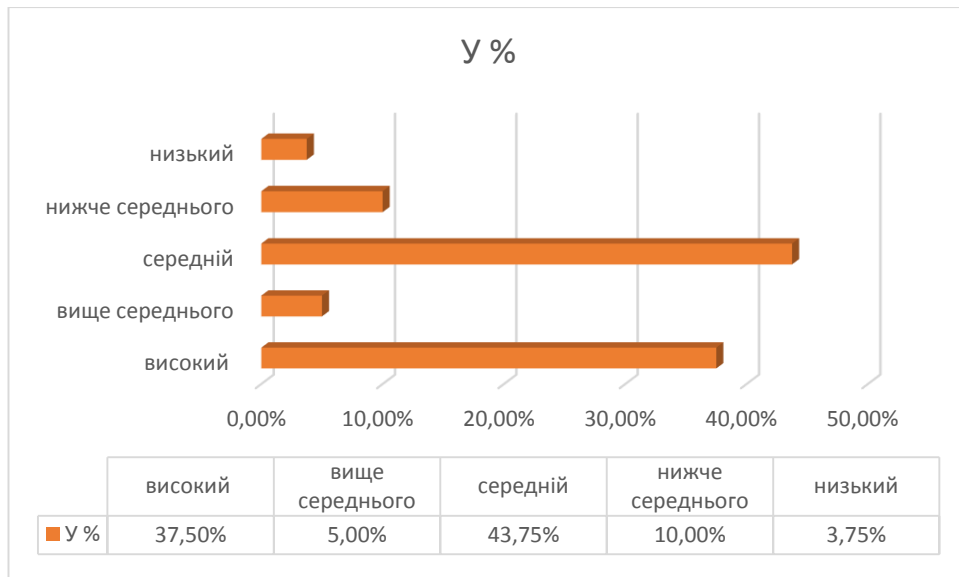


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за рівнем тривожності у % за методикою Тейлор

Аналіз отриманих результатів за методикою «Шкала тривожності Тейлора» дозволяє оцінити розподіл рівня тривожності серед респондентів. У дослідженні були зафіксовані такі результати:

Найбільша кількість респондентів, а саме 35 осіб (43,75%), демонструє середній рівень тривожності. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатні зберігати емоційну рівновагу в звичайних життєвих ситуаціях, не відчуючи надмірної тривоги або її відсутності. Цей рівень тривоги є типовим і нормальним для більшості людей.

Другим за поширеністю є високий рівень тривожності, який виявлено у 30 респондентів (37,5%). Цей показник свідчить про значну емоційну чутливість цих осіб. Високий рівень тривожності може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій і негативно впливати на психологічний стан, а також здатність ефективно вирішувати життєві проблеми.

Невелика частина учасників дослідження, 4 особи (5%), показали рівень тривожності вище середнього. Цей рівень також свідчить про підвищену схильність до тривожних переживань, але в менш вираженій формі, ніж високий рівень.

Рівень тривожності нижче середнього зафіксовано у 8 респондентів (10%). Це свідчить про їхню схильність до емоційної стабільності та врівноваженості. Такий рівень може бути показником стресостійкості або недостатньої емоційної залученості.

Лише 3 респонденти (3,75%) показали низький рівень тривожності, що свідчить про їх високий рівень адаптованості до стресових умов. Ці люди рідко виявляють хвилювання, вони здатні зберігати спокій навіть у складних обставинах.

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників мають середній та високий рівень тривожності, що потребує подальшого аналізу впливу цього фактора на їхню емоційну стабільність, соціальну взаємодію та загальне самопочуття. Важливим завданням покращення психологічного стану цієї групи є зниження високого рівня тривожності та підтримання середнього рівня.

Результати обох методик демонструють взаємозв'язок рівнів тривожності, отриманих різними підходами, і підтверджують гіпотезу про взаємозв'язок високого рівня особистісної тривожності та загального високого рівня тривожності, оціненого за шкалою Тейлора. Аналіз результатів також дозволяє зробити висновок про необхідність розробки програм зниження тривожності та підтримки емоційної рівноваги, особливо для груп з високим рівнем тривожності.

Опитування студентів за методикою Г.М. Казанцевої став наступним етапом нашого дослідження, спрямованого на оцінку рівня самооцінки респондентів. Ця діагностична методика дозволяє виявити адекватність, стійкість і загальний рівень самооцінки особистості, акцентуючи увагу на ключових аспектах, що впливають на емоційний стан і соціальну адаптацію. Результати, отримані під час дослідження, представлені в таблиці 2.3, яка ілюструє розподіл рівня самооцінки серед учасників опитування. Детальний аналіз даних дозволить зрозуміти, як самооцінка впливає на загальний психологічний стан і взаємодію з іншими людьми.

Таблиця 2.2.

Розподіл рівнів самооцінки студентів за результатами методики Г.М. Казанцевої

Рівень самооцінки	У%	Кількість респондентів
Завищений		
Середній		
Занижений		

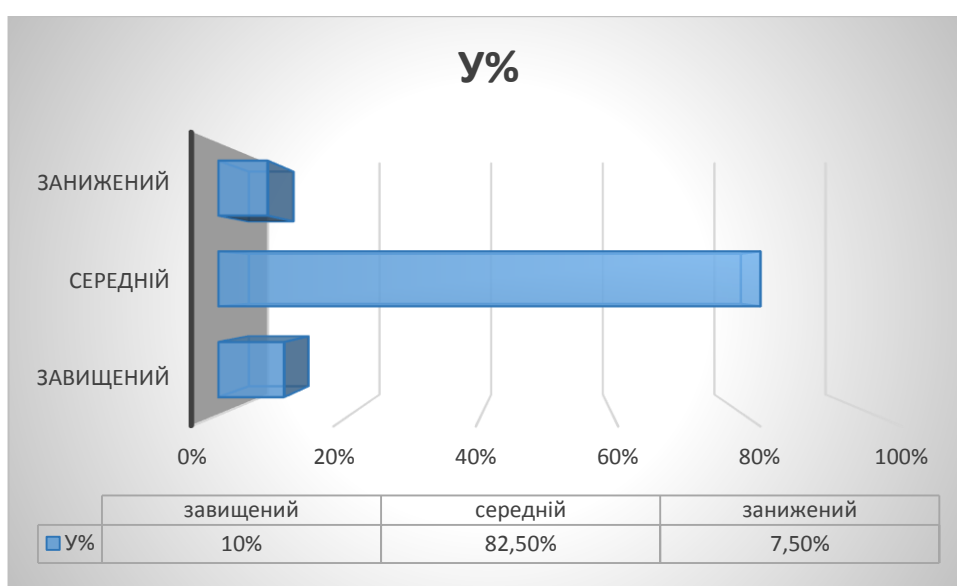


Рисунок 2.3. Графічне відображення рівнів самооцінки студентів за результатами методики Г.М. Казанцевої

Аналіз отриманих результатів за методикою Г.М. Казанцевої дозволило визначити рівень самооцінки студентів. Більшість респондентів, а саме 66 осіб (82,5%), мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що більшість респондентів здатні адекватно оцінювати свої здібності, досягнення та недоліки, що сприяє їх гармонійній соціальній адаптації. Середній рівень самооцінки свідчить про стійкість особистості, готовність до конструктивної взаємодії та відсутність виражених емоційних чи соціальних дисбалансів.

Дещо менша частина респондентів, 8 осіб (10%), демонструють завищений рівень самооцінки. Це може бути ознакою певної впевненості у власних силах,

але водночас може призвести до недостатньої критичності у сприйнятті власних помилок і обмежень. Завищена самооцінка може супроводжуватися завищеними очікуваннями та нереалістичними життєвими цілями, потенційно спричиняючи конфлікти в соціальних взаємодіях або труднощі в досягненні цілей.

Лише 6 осіб (7,5%) мають низький рівень самооцінки. Це свідчить про їх низьку впевненість у власних силах і схильність до самокритики. Такий рівень самооцінки може бути пов'язаний з труднощами соціальної адаптації, зниженням мотивації, відчуттям власної неповноцінності. Високий рівень тривожності серед цієї групи може бути наслідком або причиною низької самооцінки, що вимагає подальшого вивчення.

Отримані дані свідчать про необхідність приділяти увагу підтримці адекватного рівня самооцінки студентів, а також розробці заходів, спрямованих на корекцію низької самооцінки та врівноваження завищеної самооцінки. Це може сприяти покращенню емоційного стану, соціальної взаємодії та загального самопочуття.

Наступним етапом дослідження стала діагностика рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна в модифікації А.М. Парафіянин Ця методика дозволила дослідити не лише рівень самооцінки, а й рівень домагань респондентів. Результати діагностики представлені в таблиці 2.3 та на рисунку

Таблиця 2.3.

Результати дослідження рівня самооцінки та рівня домагань за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан)

Рівні	дуже високий	високий	середній	низький
Самаоцінки				
Домагань				

Рисунок 2.4. Графічне відображення рівнів самооцінки та рівнів домагань за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікація А.М. Прихожан)

Результати дослідження рівня самооцінки та рівня домагань серед студентів показали цікаві закономірності.

Щодо рівня самооцінки, то найбільша частка респондентів (30%) демонструє дуже високий рівень самооцінки, що свідчить про їхню впевненість у власних силах і можливостях. Такий рівень самооцінки часто асоціюється з позитивним самосприйняттям і високою мотивацією до досягнення. Така ж частка респондентів (30%) має середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватне уявлення про свої сильні та слабкі сторони.

Високий рівень самооцінки спостерігався у 21,25% студентів, що також є показником достатньої впевненості в собі, але менш вираженим, ніж у попередній групі. Низький рівень самооцінки зафіксовано у 18,75% респондентів. Це свідчить про певну незахищеність, яка може ускладнити досягнення цілей та адаптацію до соціальних викликів.

Аналіз рівня домагань показав ще більш контрастні результати. Абсолютна більшість респондентів (72,5%) продемонстрували дуже високий рівень домагань. Це свідчить про значні амбіції студентів та їх бажання досягти високих результатів. Високий і середній рівень домагань зазнають по 12,5% респондентів, що свідчить про адекватне співвідношення очікувань і можливостей у цих групах. Лише 2,5% студентів продемонстрували низький рівень домагань, що може бути показником низької мотивації або страху невдачі.

Порівняння рівнів самооцінки та домагань показало, що більшість студентів із дуже високою самооцінкою також продемонстрували дуже високий рівень домагань, що свідчить про їхню впевненість у собі та бажання досягти високих стандартів. Водночас наявність у студентів низького рівня самооцінки та низького рівня домагань підкреслює необхідність подальшого аналізу їх психологічної підтримки. Отримані результати свідчать про різні рівні

самооцінки та домагань у студентів, що потребує індивідуального підходу в роботі з ними.

Аналіз кореляційних результатів

На основі кореляційного аналізу, проведеного за тестом Пірсона, встановлено зв'язок між показниками «Особистісна тривожність» за методикою «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» та рівнем самооцінки за «Визначення рівня самооцінки». поваги» методика Г.М. Казанцева.

Результати показали, що коефіцієнт кореляції R становить 0,231, що вказує на слабкий позитивний зв'язок між двома показниками. Це означає, що з підвищенням рівня особистісної тривожності спостерігається певне підвищення рівня самооцінки, хоча цей зв'язок не є яскраво вираженим.

Рівень значущості ($P=0,1$) перевищує традиційний рівень значущості (0,05), що свідчить про статистично незначущі отримані результати. Тобто за умов даного дослідження не можна стверджувати, що зв'язок між особистісною тривожністю та рівнем самооцінки є системним чи значущим.

Результати кореляційного аналізу за тестом Пірсона свідчать про наявність дуже слабого позитивного зв'язку між показником «Ситуаційна тривожність» за методикою «Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна» та рівнем самооцінки за методикою Н.М. Казанцева. Коефіцієнт кореляції $r=0,122$, що свідчить про те, що підвищення рівня ситуативної тривожності мало пов'язане зі зміною рівня самооцінки.

Показник значущості ($p=0,4$) значно перевищує традиційний рівень значущості ($p<0,05$), що свідчить про те, що отриманий зв'язок не є статистично значущим. Іншими словами, за результатами цього дослідження не можна зробити певних висновків про системний зв'язок між ситуативною тривожністю та самооцінкою.

За результатами кореляційного аналізу показник зв'язку між рівнем тривожності за методикою «Тейлорської шкали тривожності» та рівнем самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Пригожана) має коефіцієнт кореляції $r=0,225$. Це свідчить про слабкий позитивний зв'язок

між цими показниками. Тобто при підвищенні рівня тривожності спостерігається незначна тенденція до підвищення рівня самооцінки, але цей зв'язок досить слабкий.

Показник значущості $p=0,3$ перевищує рівень $0,05$, що означає, що отримані результати не є статистично значущими. Це вказує на те, що знайдений зв'язок, ймовірно, не є систематичним і може бути випадковим.

Аналіз кореляційного зв'язку між показником «тривожність» за методикою «Шкала тривожності Тейлора» та рівнем домагань за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої" виявлено коефіцієнт кореляції $r=0,242$. Це свідчить про слабкий позитивний зв'язок між цими показниками. Таким чином, із зростанням рівня тривожності спостерігається незначна тенденція до зростання рівня домагань респондентів.

Показник значущості $p=0,3$ перевищує рівень статистичної значущості ($p<0,05$), що свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між цими змінними. Отримані результати можуть бути випадковими і не підтверджувати систематичної взаємодії між рівнем тривожності та рівнем домагань.

На основі проведеного кореляційного аналізу за допомогою тесту Пірсона встановлено, що зв'язок між тривожністю та самооцінкою, а також між тривожністю та рівнем домагань має слабо позитивний характер. Коефіцієнти кореляції для всіх досліджуваних показників знаходяться в межах від $0,122$ до $0,242$, що свідчить про наявність певної, але незначущої залежності між змінними.

Рівні значущості (p), отримані в усіх випадках, перевищують стандартний поріг статистичної значущості ($p<0,05$). Це означає, що знайдені зв'язки між змінними є статистично незначущими і не дозволяють зробити висновки про наявність системної взаємодії між досліджуваними показниками.

Таким чином, хоча результати кореляційного аналізу вказують на слабкий позитивний зв'язок між рівнем тривожності та самооцінки, а також рівнем домагань, ці зв'язки не підтверджуються на рівні статистичної значущості. Це вказує на те, що взаємодія між тривогою, самооцінкою та рівнем домагань може

бути більш складною та потребує подальшого детального вивчення з використанням більшої вибірки, додаткових методів та контекстуального аналізу.

Отримані результати свідчать про те, що тривожність і самооцінка можуть бути пов'язані лише на певному інтуїтивному рівні, і необхідні додаткові дослідження для встановлення чітких закономірностей. Вони також наголошують на важливості комплексного підходу до вивчення цих психологічних феноменів у майбутніх дослідженнях.

Висновок до розділу два

У другому розділі на основі емпіричних даних, отриманих в ході використання чотирьох психодіагностичних методик, розглядається взаємозв'язок між тривожністю і самооцінкою людини. Проведений аналіз дав змогу виявити суттєві особливості цих показників у студентів та оцінити їх взаємодію.

Результати шкали Спілбергера-Ханіна показали, що 70% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про їхню стійку схильність до тривожних переживань. Що стосується ситуативної тривожності, то 45% учасників демонструють високий рівень, тоді як більшість (50%) мають середній рівень. Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває труднощі реагування на стресові ситуації, що може негативно вплинути на їх адаптацію.

Дослідження за методикою Дж. Тейлора високий рівень тривожності підтвердили 37,5% респондентів, а середній рівень зафіксовано у 43,75%. Це свідчить про те, що більшість студентів перебувають у зоні підвищеного емоційного напруження, яке потребує уваги та корекції.

Аналіз самооцінки за методикою Г.М. Казанцевої показали, що 82,5% респондентів мають середній рівень самооцінки, що свідчить про їх здатність адекватно оцінювати свої можливості. Проте 10% респондентів демонструють завищений рівень самооцінки, що може бути пов'язано з переоцінкою власних

можливостей, а 7,5% мають низьку самооцінку, яка супроводжується невпевненістю в собі та схильністю до самокритики. .

Дослідження за методикою Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Пригожана) дозволило оцінити рівень домагань та самооцінку респондентів. Встановлено, що 72,5% учасників мають дуже високий рівень домагань, що свідчить про їх амбіції та бажання досягти значних результатів. При цьому 30% демонструють дуже високий рівень самооцінки, але 18,75% респондентів мають низький рівень самооцінки, що свідчить про потребу в психологічній підтримці.

Кореляційний аналіз за допомогою тесту Пірсона виявив слабкий позитивний зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою ($r=0,231$; $p=0,1$), а також між рівнем тривожності та переслідуванням ($r=0,242$; $p=0,3$). Ці зв'язки вказують на певний зв'язок між показниками, але вони не є статистично значущими, підкреслюючи складність взаємодії між тривогою, самооцінкою та переслідуваннями.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що значна частина респондентів має високий рівень тривожності та відхилення в самооцінці, що впливає на їхню соціальну адаптацію, емоційний стан та загальне самопочуття. Отримані дані підкреслюють необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зниження тривожності, оптимізацію самооцінки та підтримку адекватного рівня домагань. Ці аспекти будуть детально розглянуті в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ САМООЦІНКИ

3.1. Роль самооцінки в розвитку особистості та соціальній адаптації

Самооцінка є ключовим компонентом особистісної структури, який суттєво впливає на якість життя, емоційний стан та соціальну адаптацію людини. Він визначає, наскільки людина вважає себе компетентним, цінним і здатним досягати своїх цілей. Оптимальний рівень самооцінки сприяє підтримці психологічного благополуччя, впевненості у власних силах та успішній взаємодії з оточенням.

Однак відхилення від адекватного рівня самооцінки можуть призвести до численних психологічних і соціальних труднощів. Низька самооцінка часто пов'язана з тривогою, низькою мотивацією, соціальною ізоляцією та підвищеною вразливістю до стресу. Завищена самооцінка, навпаки, може спровокувати надмірну самовпевненість, відсутність критичного ставлення до власних вчинків і труднощі у взаємодії з оточуючими.

Результати дослідження показують, що більшість респондентів демонструють середній рівень самооцінки, але є значна частка людей із низьким та високим рівнем. Це підкреслює необхідність розробки практичних рекомендацій, які б допомогли студентам оптимізувати самооцінку.

Оптимізація рівня самооцінки є важливим завданням як для самих студентів, так і для педагогів і психологів, оскільки сприяє розвитку стресостійкості, соціальної активності та досягненню особистих цілей. У цьому контексті розробка індивідуальних і групових стратегій підвищення самооцінки стає актуальною складовою психологічної підтримки молоді.

Самооцінка є регулятором емоційного стану, соціальної адаптації та загальної якості життя особистості. Це впливає на те, як людина сприймає себе, реагує на зовнішні події, будує стосунки з іншими. Оптимальний рівень

самооцінки дозволяє людині відчувати психологічний комфорт, ефективно долати труднощі та розвиватися особистісно та професійно.

Адекватна самооцінка сприяє збереженню емоційної рівноваги, допомагаючи людині краще справлятися зі стресом і уникати надмірної тривоги або депресивних станів. Люди з низькою самооцінкою часто страждають від негативного сприйняття себе, що може спровокувати почуття незахищеності, емоційної напруги та загального невдоволення собою. У свою чергу, завищена самооцінка хоч і створює видимість впевненості, але може приховувати внутрішню напругу і страх критики, що також негативно позначається на емоційному стані.

Рівень самооцінки безпосередньо впливає на те, як людина взаємодіє з оточенням. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, демонструють вищий рівень соціальної компетентності, відкритості у стосунках і здатності до конструктивного спілкування. Низька самооцінка може обмежувати соціальну активність через страх бути відкинутим, відсутність впевненості в собі та уникнення соціальних контактів. Завищена самооцінка може призвести до конфліктів через надмірну самовпевненість або ігнорування думки інших людей.

Якість життя людини багато в чому залежить від її самооцінки. Люди з адекватною самооцінкою частіше ставлять перед собою реалістичні цілі і досягають їх, що підвищує їх рівень задоволеності життям. Вони вміють ефективно використовувати свої сильні сторони і справлятися зі своїми недоліками. Низька самооцінка часто супроводжується відчуттям безнадійності та незадоволення життям, тоді як завищена самооцінка може породжувати нереалістичні очікування, які згодом призводять до розчарування.

Таким чином, самооцінка є критично важливим фактором, який впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію та загальну якість життя. Її оптимізація не тільки сприяє розвитку психологічного благополуччя, а й створює сприятливі умови для досягнення особистих і соціальних цілей.

Результати проведеного дослідження засвідчили наявність у респондентів ряду проблем, пов'язаних з рівнем самооцінки. Зокрема, деякі учасники

демонструють низький рівень самооцінки (7,5% за методикою Г.М. Казанцевої). Це свідчить про невпевненість у власних силах, схильність до самокритики, негативну самоідентифікацію. Такий стан може вплинути на їх здатність ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, створюючи перешкоди для встановлення міжособистісних стосунків і досягнення професійних цілей.

Інша виявлена проблема – завищений рівень самооцінки (10% за методикою Г.М. Казанцевої), який може призводити до нереалістичних очікувань, недооцінки цінності зворотного зв'язку інших людей, переоцінки власних можливостей. Це створює ризик виникнення конфліктів у соціальній сфері та зниження здатності конструктивно вирішувати проблеми. Завищена самооцінка також може приховати невпевненість, маскуючи її надмірною демонстрацією самовпевненості.

Серед респондентів переважна більшість має середній рівень самооцінки (82,5%), що є показником адекватного самосприйняття, хоча це може бути пов'язано з нестабільністю самооцінки в певних життєвих обставинах. Це вказує на загальну психологічну адаптованість більшості учасників, але також може вказувати на потенційні напрямки розвитку, які слід враховувати в психологічній роботі.

Зв'язок між самооцінкою, рівнем тривожності та домагань. Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки, тривожністю та домаганнями продемонстрував наявність слабких позитивних зв'язків між цими показниками. Зокрема, результати показують, що підвищений рівень тривожності супроводжується певним підвищенням рівня домагань і самооцінки, хоча ці зв'язки не є систематичними та статистично значущими.

Зв'язок між тривожністю та домаганнями, який показує коефіцієнт кореляції тривожність може бути фактором мотивації досягнення вищих цілей. Однак така мотивація не завжди стійка і може супроводжуватися емоційними труднощами та зниженням адаптивності.

Слабкий позитивний зв'язок між тривожністю та самооцінкою ($r=0,231$, $p=0,1$) свідчить про можливу компенсацію тривожності за рахунок завищення самооцінки. Водночас низький рівень тривожності, виявлений у невеликій кількості респондентів, корелює із середнім або адекватним рівнем самооцінки, що підкреслює важливість збереження емоційної рівноваги.

Отже, отримані результати свідчать про необхідність урахування взаємозв'язку між цими показниками при розробці рекомендацій щодо оптимізації рівня самооцінки, а також щодо зниження тривожності та стабілізації рівня домагань. Це може сприяти покращенню психологічного стану та підвищенню соціальної адаптованості респондентів.

Низька самооцінка може формуватися внаслідок різних факторів, зокрема, впливу негативного досвіду в дитинстві, коли критика з боку батьків, вчителів або однолітків закріплює уявлення про власну нікчемність чи некомпетентність. Чималу роль відіграє і схильність порівнювати себе з іншими, що особливо актуально під впливом соціальних мереж, де багато людей відчують невідповідність своїм досягненням чи щастю. Крім того, нереалістичні очікування щодо власних можливостей і досягнень часто призводять до хронічного розчарування в собі, що посилює внутрішнє невдоволення.

3.2. Психологічні аспекти роботи із самооцінкою студентів у навчальному середовищі

Психологічна робота з самооцінкою студентів в освітньому середовищі є важливим компонентом підтримки їхнього особистісного розвитку, соціальної адаптації та академічної успішності. Одним із ключових елементів цієї роботи є психодіагностичне обстеження, яке дозволяє отримати комплексну картину рівня самооцінки особистості та складових її аспектів.

Самооцінка, як структурна освіта, включає кілька важливих компонентів: комунікативні, інтелектуальні та емоційні якості. Вимірювання цих аспектів дозволяє оцінити рівень адекватності образу студента і виявити загальний рівень

його самооцінки. Такий підхід важливий, оскільки самооцінка значною мірою впливає на рівень самооцінки, мотивацію досягнення, впевненість у собі та соціальну поведінку.

Проведення психодіагностичного обстеження в освітньому середовищі є першим кроком у визначенні психологічних потреб студентів. Дане обстеження дозволяє:

- виявити рівень адекватності самооцінки. Це дає можливість зрозуміти, наскільки реалістично студент оцінює свої здібності, успіхи та недоліки.
- оцінити загальний рівень самооцінки. Висока, середня чи низька самооцінка свідчить необхідність психологічної підтримки чи корекції.
- виявити окремі аспекти самооцінки. Сюди входить аналіз комунікативних, інтелектуальних та емоційних характеристик студента.

Інтеграція результатів індивідуального обстеження студентів із соціометричними даними групи дає розуміння взаємовідносин у навчальному колективі. Це дозволяє оцінити, як середовище впливає на розвиток самооцінки і які вимоги група пред'являє особистості.

Навчальне середовище є важливим фактором, що впливає на формування та підтримку самооцінки. Взаємодія з учителями, однокласниками та участь у спільній діяльності створюють умови для розвитку як позитивних, так і негативних сторін самооцінки. Соціальна динаміка групи визначає статус студента в колективі, що впливає на його впевненість у собі та здатність до самореалізації.

Психологічне обстеження студентів у групі допомагає виявити рівень їхньої соціальної компетентності, здатності встановлювати контакти та адаптуватися до групових норм. Це, у свою чергу, стає основою для розробки рекомендацій щодо розвитку комунікативних та інтеграційних навичок.

Зіставлення рівня самооцінки з об'єктивними характеристиками особистості є важливим етапом психологічної роботи. Це дозволяє визначити рівень адекватності самосвідомості, який є ключовим фактором особистісного зростання. З поняттям самооцінки тісно пов'язаний загальний рівень самооцінки,

що складається з оцінок окремих сторін особистості (комунікативної, інтелектуальної, емоційної). У свою чергу адекватна самооцінка є умовою ефективного функціонування особистості.

Ключову роль у підвищенні адекватності самосвідомості студентів відіграє психологічне консультування. У процесі консультування суб'єктивні уявлення студента про себе оцінюються у співвідношенні з об'єктивними даними. Це дозволяє нам визначити області, які потребують розвитку або корекції.

Однак важливо враховувати, що отримання нової інформації про себе під час консультування може вплинути на рівень самооцінки студентів. У деяких випадках цей рівень може тимчасово знижуватися, що є природним явищем у кризові періоди або в процесі самопізнання. Психолог має допомогти студенту адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому відчуття психологічного комфорту та підтримки. Зміна особистості нерозривно пов'язана зі зміною самооцінки. Тимчасові коливання самооцінки можуть стати важливим етапом на шляху до стабілізації та формування адекватного рівня. Завдання психолога не тільки виявити ці зміни, а й спрямувати їх у конструктивне русло.

Психолог при корекції самооцінки має враховувати цілісність особистості, яка формується на основі індивідуального досвіду, системи переконань та захисних механізмів. Нова інформація про власні недоліки може сприйматися людиною складно, оскільки її інтеграція руйнує систему самозахисту, що склалася, що створює внутрішню рівновагу. Усвідомлення своїх слабкостей часто супроводжується почуттям невдоволення собою і вимагає чималої мужності як визнати їх зовні, а й прийняти внутрішньо.

Завдання психолога - допомогти студенту подолати захисні бар'єри, що обмежують самосвідомість. Для цього необхідний індивідуальний підхід до кожного випадку, оскільки спосіб подолання цих бар'єрів залежить від особистісних особливостей та досвіду студента. При цьому обов'язковим елементом психологічного впливу є формування прагнення до самозміни, яке включає готовність приймати нову інформацію про себе і працювати над поліпшенням своїх якостей.

Процес самозміни - важливий етап у роботі з самооцінкою. Він включає спільний пошук шляхів особистісного розвитку, основним напрямом якого є вироблення оптимального способу життя. Індивіди можуть змінювати свої самооцінки та ставлення до себе лише в контексті конкретної діяльності, яка має бути безпосередньо пов'язана з навчанням, роботою та спілкуванням.

Учні повинні усвідомити, що такі бажані якості, як соціальна сміливість, емоційна стриманість чи інтелектуальна компетентність, можуть бути розвинені лише за допомогою практичної діяльності, постійного самоконтролю та використання механізмів самоврядування. Це включає в себе організацію повсякденної діяльності, відпрацювання навичок у навчальній роботі та активну участь у соціальних взаємодіях.

Самоконтроль є важливим компонентом у процесі формування адекватної самооцінки. Він дозволяє учневі усвідомлено аналізувати свою поведінку, адаптувати її до вимог навколишнього середовища та підтримувати баланс між інтроспекцією та спонтанністю. Усвідомлений самоконтроль особливо важливий у періоди цілеспрямованої діяльності, спрямованої особистісну трансформацію.

Робота з самооцінкою студентів також передбачає навчання навичкам саморефлексії та планування. Наприклад, постановка короткострокових та довгострокових цілей, прогнозування можливих перешкод та розробка способів їх подолання сприяють підвищенню ефективності індивідуального функціонування.

Говорячи про роль самоконтролю у формуванні моделей поведінки, слід зазначити, що це явище найбільш актуальне в періоди формування стилю поведінки, який відповідає як індивідуальним психічним особливостям, так і соціальним вимогам середовища. В даний час свідомий самоконтроль стає ключовим механізмом регуляції поведінки, що дозволяє індивіду орієнтувати свої дії на досягнення поставлених цілей. Однак не вся людська поведінка є результатом самоаналізу. У повсякденному житті та діяльності людина в основному використовує звичні та перевірені методики, які сформувалися в процесі життєвого досвіду. Слід враховувати, що надмірний рівень самоаналізу

може мати зворотний ефект, знижуючи ефективність основної діяльності через перенасичення уваги деталями. особливе значення.

Під час психодіагностичного обстеження студентів часто виявляються випадки, коли занижена самооцінка та недостатня впевненість у собі стають основною перешкодою особистісного розвитку. Завдання психолога в цьому випадку полягає в підтримці учня у виробленні адекватного стилю поведінки, що відповідає його індивідуальним особливостям і вимогам освітнього середовища. Це не тільки сприяє розвитку впевненості в собі, але й допомагає сформувати навички, необхідні для адаптації в соціальному та професійному контекстах.

Таким чином, самоконтроль є важливим інструментом підтримки самоорганізації студентів, особливо в процесі розвитку їх самооцінки. Для його ефективного використання необхідна інтеграція психологічного супроводу, що враховує індивідуальні потреби кожного учня, і навчання свідомому управлінню власною поведінкою в рамках навчальної діяльності.

У контексті психологічного консультування велике значення мають результати експериментальних досліджень, вкладених у вивчення самооцінки особистості. Вони дозволяють виявити зв'язок упевненості у собі із рівнем розвитку соціально-психологічних характеристик, серед яких ключову роль відіграє вміння спілкуватися.

Уміння ефективно спілкуватися включає не тільки технічні навички спілкування, а й уміння отримувати задоволення від процесу взаємодії. Цей аспект особливо важливий у видах діяльності, де взаємодія з іншими людьми має вирішальне значення для успіху. У таких видах діяльності успіх безпосередньо залежить від уміння швидко встановлювати відносини, виявляти гнучкість у сприйнятті та оцінці різних ситуацій, а також від здатності впливати на діяльність інших за допомогою комунікативних та вольових якостей. Навички спілкування як сприяють ефективному взаємодії у соціальної та професійної середовищі, а й істотно впливають на загальну самооцінку особистості. Люди з добре розвиненими навичками спілкування, як правило, впевненіші в собі, що

позитивно впливає на їхню емоційну стійкість і здатність адаптуватися до змін

Зв'язок між впевненістю в собі та здатністю до успішної соціальної взаємодії є особливо важливим у соціальних умовах, де високо цінуються навички спілкування та співпраці. Одним із ключових підходів до розвитку цих навичок є поступове залучення до участі в груповій діяльності студентів із заниженою самооцінкою та невпевненістю. Включення в робочі семестри або соціальне життя студентських груп створює умови для розширення професійних і соціальних контактів, що сприяє трансформації особистості та підвищенню впевненості в собі. Дослідження підтверджують, що самовпевненість має соціальний характер. Вона значною мірою ґрунтується на оцінці особистістю своїх комунікативних здібностей у процесі діяльності, часто більшою мірою, ніж на оцінці інтелектуальних здібностей. Однак це співвідношення може змінюватися в залежності від умов соціального середовища. Наприклад, для студентів технічних спеціальностей, таких як фізичний факультет, значення інтелектуальних якостей для загальної самооцінки є більш значущим. Водночас навіть у цій групі зберігається зв'язок між загальною самооцінкою та здатністю до спілкування.

Студентам як майбутнім фахівцям і членам колективу необхідні розвинуті комунікативні та волеві здібності, які є основою їх професійної діяльності. Система університетської освіти повинна бути спрямована на формування соціально-психологічних навичок, таких як співробітництво, організація праці та відповідальність перед колективом.

Дослідження показують, що студенти усвідомлюють власні емоційні стани, зокрема тривожність, але самостійні спроби подолати ці стани не завжди ефективні. У таких випадках корисна консультація психолога, який допоможе розробити стратегії управління тривожністю та підвищення самооцінки.

Одним із методів зниження стресу є систематичне планування навчальної діяльності. Чіткий розподіл часу на підготовку та виконання завдань дозволяє знизити емоційну напругу та підвищити впевненість. На рівень його самооцінки

впливають і такі особливості темпераменту учня, як інертність нервових процесів або швидкість реакції. Наприклад, сангвініки та холерики демонструють природну схильність до підвищення самооцінки, а флегматики та меланхоліки потребують індивідуального підходу. У навчанні важливо враховувати ці індивідуальні відмінності, сприяючи формуванню адекватної самооцінки шляхом систематичної роботи, активізації комунікативних і вольових якостей студентів.

На консультаціях із психологом студенти часто звертають увагу на такі проблеми, як зниження енергійності, мотивації, тривожність, порушення уваги, пам'яті та загальної пізнавальної активності. Ці аспекти мають значення для ефективності освітнього процесу та самореалізації. Сучасна психологічна література активно висвітлює питання самоосвіти, самонавчання та самоврядування як важливих інструментів особистісного розвитку. Студентам особливо корисно ознайомитися з такими матеріалами з метою розширення знань про механізми формування самооцінки та її вплив на загальне функціонування. Система освіти у вищих навчальних закладах має бути заснована на розвитку індивідуального самоврядування. У період ранньої зрілості, коли особистість функціонує як самоврядна система, формування адекватної самооцінки стає критично важливим. Зовнішній вплив на особистість, зокрема через освітню діяльність, спрямований на вдосконалення системи самооцінки, яка є ключовим компонентом самосвідомості.

3.3. Рекомендації, що до підвищення самооцінки

Самооцінка є фундаментальним фактором, який впливає на всі аспекти життя людини: прийняття рішень, побудову стосунків, емоційний стан і загальне самопочуття. Вона відіграє ключову роль у досягненні життєвих цілей, оскільки людина з адекватною самооцінкою здатна розпізнавати свої здібності, проявляти ініціативу та знаходити мотивацію для подолання життєвих викликів.

Самооцінка відображає ставлення людини до себе, відчуття власної важливості та цінності. Це показник того, наскільки людина приймає і цінує себе незалежно від зовнішніх обставин. Люди з адекватною самооцінкою усвідомлюють власні можливості, розуміють свої сильні та слабкі сторони, здатні до саморефлексії та побудови гармонійних стосунків з іншими. Вони ставлять перед собою реалістичні цілі, враховуючи свої ресурси, і вміють відкрито висловлювати свої потреби.

Низька самооцінка часто супроводжується тривогою, невпевненістю та страхом змін. Він проявляється у вигляді страху перед новим, коли людина уникає нових ситуацій через страх невдачі. Крім того, люди з низькою самооцінкою відчують труднощі у стосунках, оскільки їм важко виражати свої потреби та спілкуватися. Вони часто відчують себе непривабливими і непотрібними, що негативно позначається на їх емоційному стані.

На противагу цьому висока самооцінка характеризується переоцінкою власних можливостей. Люди з високою самооцінкою вважають, що заслуговують більше за інших, але часто ігнорують критику, що обмежує їх розвиток. Така впевненість у своїй досконалості ускладнює побудову здорових стосунків і блокує процес самовдосконалення.

Для підвищення самооцінки важливо приділити увагу самопізнанню, проаналізувати свої сильні сторони і досягнення. Людина повинна ставити реалістичні цілі, які відповідають її здібностям, і розвивати навички самосприйняття, розглядаючи свої недоліки як частину своєї особистості. Позитивне мислення відіграє важливу роль у підвищенні самооцінки, що допомагає замінити негативні думки про себе на конструктивні, які допомагають рухатися вперед.

Постійне навчання та самовдосконалення також є ефективними способами підвищення самооцінки. Участь у тренінгах, оволодіння новими навичками та розширення соціальних контактів сприяють формуванню впевненості у собі. Особливо важливо шукати соціальну підтримку - спілкування з людьми, які мотивують і допомагають досягати цілей. У складних випадках доцільно

звернутися до психолога, який зможе надати професійну допомогу в процесі підвищення самооцінки.

Самооцінка формується під впливом багатьох факторів, які, взаємодіючи один з одним, визначають її рівень та стійкість. До основних факторів належать вік, фізичні обмеження, генетика, здоров'я, природний таланти, соціальний статус та стиль мислення. Хоча генетичні аспекти мають певне значення, життєвий досвід грає вирішальну роль у формуванні самооцінки.

Дитинство – ключовий період, коли батьки закладають фундамент самооцінки дитини. Їхня підтримка, турбота та безумовне прийняття створюють основу для розвитку позитивного ставлення до себе. Важливо встановити чіткі правила та межі, які водночас дозволяють дитині бути самою собою, проявляти ініціативу та експериментувати. Діти, яких підтримують та цінують батьки, зазвичай мають високу самооцінку, яка стає основою для подальшого розвитку особистості.

У випадках, коли дитина часто зазнає жорсткої критики, образ, ігнорування або приниження, його самооцінка формується на низькому рівні. Особливо шкідливими є ситуації, коли батьки пред'являють до своїх дітей нереалістичні вимоги або постійно порівнюють їх з іншими. Це може призвести до почуття неповноцінності, страху невдачі та хронічної невпевненості у собі.

Таким чином, життєвий досвід, особливо спілкування з батьками у ранньому віці, має вирішальне значення для формування здорової самооцінки. Турбота, підтримка та визнання є ключовими елементами у розвитку впевненості у собі, тоді як критика, ігнорування та глузування створюють у дитини негативний образ себе, який може зберігатися протягом усього життя.

Підвищення самооцінки є важливим процесом, який передбачає розуміння ситуацій, які негативно впливають на ваше самосприйняття, усвідомлення власних думок і переконань і виправлення деструктивних моделей мислення. Часто проблеми з самооцінкою виникають у таких ситуаціях, як публічні виступи, конфлікти у відносинах, кризи, робота або значні життєві зміни, такі як

переїзд або втрата роботи. Перший крок — визначити ці ситуації та їхній вплив на ваші переконання.

Думки та переконання, які формуються у відповідь на події, можуть бути позитивними, негативними або нейтральними, раціональними чи ірраціональними. допомагає виявити їх неточність і уникнути упередженого сприйняття ситуацій.

Певні моделі мислення можуть мати особливо негативний вплив на самооцінку.

принцип «все або нічого», який спонукає вас сприймати ситуацію лише як успіх або невдачу, без проміжних варіантів.

егативна спрямованість, коли увага акцентується тільки на недоліках, ігноруючи позитивні сторони.

нецінення позитиву, коли досягнення чи успіхи не враховуються, зводячи їх до зовнішніх обставин чи випадку. Поспішні висновки, коли негативні судження робляться без достатніх доказів.

тотожнення почуттів з фактами, де суб'єктивні відчуття сприймаються як об'єктивна реальність.

егативний внутрішній монолог, що включає самооцінку або приниження.

свідомлення цих деструктивних моделей мислення та робота над їх виправленням є важливими кроками для підвищення самооцінки.

Ефективні методи підвищення самооцінки включають когнітивну поведінкову терапію, яка допомагає змінити негативні переконання, позитивну психологію, яка зосереджена на розвитку сильних сторін і оптимізму, а також підходи, засновані на уважності, які сприяють прийняттю себе та гармонії з внутрішнім світом. власні здібності та досягнення є ключем до формування стійкої самооцінки та впевненості в собі.

Методи роботи з самооцінкою, такі як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та психотерапія, спрямовані на зміну деструктивних переконань та формування позитивного ставлення до себе. Ці підходи передбачають активну участь

особистості у процесі самозміни, що потребує значних зусиль, але сприяє отриманню стійких та довгострокових результатів.

Психотерапія створює безпечний простір, де людина може відкрито обговорювати свої емоції, труднощі та сумніви із кваліфікованим фахівцем. Така взаємодія сприяє глибшому розумінню власних почуттів, виявлення причин низької самооцінки та розробки стратегій її підвищення. Зокрема акцент робиться на прийнятті власних якостей, сильних і слабких сторін, що допомагає виробити більш позитивний образ себе.

У рамках когнітивно-поведінкової терапії особлива увага приділяється аналізу негативних думок та переконань, що лежать в основі низької самооцінки. Наприклад, такі переконання, як "Я не гідний успіху" або "Мені завжди не щастить", часто стають перешкодою на шляху до особистісного зростання. Терапевти допомагають клієнтам розпізнати ці думки, оскаржити їх та замінити більш реалістичними та позитивними установками. Таким чином, людина починає сприймати себе з позиції власної цінності та можливостей, що сприяє її емоційному благополуччю.

Робота над самооцінкою з допомогою цих методів як підвищує самооцінку, а й сприяє самосвідомості, навичкам самоконтролю і стрессоустойчивості. Результатом стає більш гармонійний внутрішній стан, що позитивно впливає на життєві досягнення та міжособистісні стосунки.

Позитивна психологія та практики самогармонії є потужними інструментами для підвищення самооцінки. Позитивна психологія прагне підкреслити позитивні аспекти життя та особистий досвід, зосереджуючись на сильних сторонах, цінностях і досягненнях людини. Використання таких прийомів, як вираження подяки, роздуми про любов і доброту, визнання власних успіхів, допомагає сформувати більш позитивне самосприйняття. Це дозволяє людині побачити себе в світлі своїх цінностей і можливостей.

Практики, спрямовані на розвиток самосвідомості, такі як медитація, йога та інші метакогнітивні техніки, сприяють кращому розумінню та прийняттю себе. Вони дозволяють людині усвідомлювати свої думки, почуття, переживання,

сприймати їх без осуду і критики. Такий підхід допомагає розпізнати власні сильні сторони та прийняти слабкі сторони, що є ключовим для розвитку здорової самооцінки.

Інтегруючи ці підходи, людина формує більш реалістичний, позитивний і гармонійний образ себе. Це допомагає підвищити впевненість у собі, зменшити самокритику та покращити загальне психологічне благополуччя.

Підвищення самооцінки – це поступовий процес, який вимагає часу, терпіння та постійної практики. Універсальних рішень немає, але є низка стратегій, які можуть стати ефективними інструментами на цьому шляху. Перший крок - зрозуміти і прийняти себе глибше. Це передбачає перевірку та перегляд ваших внутрішніх переконань щодо себе, усвідомлення своїх думок і почуттів, а також визнання та оцінку своїх сильних сторін. Усвідомлення цих аспектів створює основу для зміни ставлення до себе.

Наступним кроком буде використання спеціальних технік, таких як співчуття до себе, практика усвідомленості та методи позитивної психології. Ці підходи спрямовані на розвиток доброзичливого ставлення до себе, зміцнення вашої впевненості та формування більш реалістичного та позитивного образу себе.

Саморефлексія та самоприйняття відіграють ключову роль у розвитку здорової самооцінки. Саморефлексія дозволяє глибше аналізувати власні думки, емоції та поведінкові реакції, допомагаючи вам усвідомити свої цінності, переконання, сильні та слабкі сторони. Цей процес допоможе вам розпізнати негативні автоматичні думки, які можуть підірвати вашу впевненість у собі. Натомість самокритичні думки слід поступово замінювати підтримуючими та доброзичливими судженнями, що допоможе підвищити самооцінку та психологічне благополуччя.

Самоприйняття є невід'ємною частиною процесу підвищення самооцінки. Воно полягає у прийнятті себе такими, якими ми є, включаючи як сильні, так і слабкі сторони. Це не означає, що потрібно ігнорувати власні недоліки, але визнання їх без зайвого засудження дозволяє підтримувати емоційну рівновагу

та стимулює особистісне зростання. Ухвалення власних недосконалостей відкриває шлях до змін і допомагає уникнути самосаботажу, викликаного надмірною критикою.

Практика усвідомленості, яка має на увазі зосередження на даний момент і прийняття своїх думок та почуттів без засудження, може бути потужним інструментом у процесі самоприйняття. Усвідомленість допомагає знизити стрес і занепокоєння, які часто супроводжують низьку самооцінку, та сприяє більш спокійному та доброму ставленню до себе.

Крім того, практика самоспівчуття може бути ефективним способом підвищення самооцінки. Це включає прояв розуміння, підтримки і самоспівчуття у складних життєвих ситуаціях. Наприклад, замість того, щоб лаяти себе за невдачі, корисно ставитися до цього як до частини людського досвіду для навчання та зростання.

Для підвищення самооцінки також важливо зосередитись на своїх досягненнях та сильних сторонах. Визнання власних успіхів, навіть невеликих, допомагає сформувати позитивніший образ себе. Ведення журналу досягнень, в якому фіксуються особисті перемоги та подяка за них, може бути ефективною стратегією підтримки та зміцнення самооцінки.

Щоб підвищити самооцінку, корисно використовувати практики саморефлексії та самоприйняття, які сприяють глибшому усвідомленню ваших емоцій і переконань і допомагають змінити ваше ставлення до себе.

Одним із методів саморефлексії є ведення щоденника. Регулярно записуючи свої думки та почуття, ви зможете краще зрозуміти власні емоції та проаналізувати свій стиль мислення. У моменти сумнівів або труднощів перечитування попередніх записів дозволяє побачити, як подібні ситуації вирішувалися раніше, і знайти нові способи подолання проблем. Також важливо свідомо аналізувати свої думки, особливо під час негативних емоцій. Запитайте себе, чому виникають ці почуття, чи виправдані вони і чи є інший, більш позитивний підхід до ситуації.

Що стосується самоприйняття, то його можна розвинути шляхом досягнення конкретних цілей. Почніть з невеликих і реалістичних завдань, відзначаючи свої успіхи, щоб зміцнити впевненість у своїх силах. Ще одним важливим кроком є самовдосконалення: розвиток нових навичок, покращення фізичної форми чи соціальних навичок. Це сприятиме більш позитивному сприйняттю вашого потенціалу.

Крім того, робота з переконаннями відіграє ключову роль у підвищенні самооцінки. Важливо усвідомити негативні переконання, такі як думки про власну недосконалість або приреченість на поразку. Аналіз їх походження дозволяє зрозуміти, чи виправдані вони. Потім ви можете почати замінювати їх більш позитивними та реалістичними твердженнями. Наприклад, замість «Я не здатний на успіх» слід повторити «Мої зусилля та досвід дозволяють мені рости та вдосконалюватися». Регулярне зміцнення цих нових переконань у вашому повсякденному житті поступово змінює ваше сприйняття себе.

Встановлення особистих кордонів – важливий аспект розвитку самоповаги та самооцінки. Визначення своїх кордонів у різних сферах життя, включаючи емоційну, фізичну та цифрову взаємодію, допомагає будувати здорові відносини. Важливо чітко формулювати ці межі, демонструючи впевненість та повагу до співрозмовників. При цьому необхідно враховувати межі інших людей, адже взаємна повага створює гармонійне середовище. У разі порушення встановлених кордонів слід повідомляти про це, послідовно обстоюючи свої принципи. Хоча навчання встановленню та підтримці кордонів потребує часу, регулярна практика значно полегшує цей процес. Щоденні позитивні ритуали також сприяють зміцненню самооцінки. Наприклад, можна починати ранок із короткої медитації, щоб зосередитися на своїх цілях та налаштуватися на позитивний лад. Практика подяки допомагає зосередитись на позитивних аспектах життя — варто записати кілька речей, за які ви вдячні. Регулярна фізична активність покращує настрій та загальне самопочуття, а збалансований сніданок дає необхідну енергію на весь день. Увечері варто виділити час для самоаналізу: записати у щоденник свої здобутки, події дня та емоції. Турбота про себе перед сном, наприклад,

розслаблюючі процедури допомагають налаштуватися на якісний відпочинок і відновити внутрішню рівновагу.

Постановка та досягнення цілей є важливим елементом у зміцненні самооцінки. Ефективна постановка цілей повинна відповідати критеріям конкретності, вимірності, реалістичності, актуальності та часових обмежень. Розподіл цілей на послідовні етапи сприяє їх поступовому досягненню, що полегшує реалізацію намірів. Зберегти мотивацію під час роботи над метою можна, знайшовши внутрішні джерела натхнення, які допомагають підтримувати інтерес. Регулярний контроль прогресу і навіть невеликих досягнень позитивно впливає на впевненість у собі. Після досягнення поставлених цілей доцільно поставити нові цілі, що забезпечує стійкий розвиток і сприяє підвищенню самооцінки. Робота над самооцінкою відіграє важливу роль у багатьох сферах життя, оскільки самооцінка істотно впливає на професійну діяльність, навчання, здоров'я та загальне самопочуття. У професійній діяльності висока самооцінка позитивно впливає на продуктивність праці, підвищує мотивацію та задоволення від виконаної роботи. В освітній сфері це сприяє більш ефективному засвоєнню навчального матеріалу, формуванню впевненості у своїх силах та успішному досягненню навчальних цілей. Водночас у міжособистісних стосунках адекватний рівень самооцінки допомагає встановити здорові межі, висловити власні потреби та поважати потреби інших, що сприяє покращенню якості стосунків і забезпечує захист від негативного впливу токсичних стосунків. Слід зазначити, що робота над самооцінкою – це тривалий і багаторівневий процес, який вимагає послідовності та наполегливості. У разі виникнення труднощів або сумнівів рекомендується звернутися до кваліфікованих психологів або психотерапевтів, які можуть надати ефективну допомогу в подоланні проблем, пов'язаних із самооцінкою, і сприяти розвитку впевненості в собі.

Самооцінка - ключовий аспект особистісного розвитку та благополуччя, що впливає на всі сфери життя людини. У професійній діяльності адекватна самооцінка сприяє впевненості в собі, швидкому прийняттю рішень та ефективному виконанню завдань, дозволяючи краще впоратися зі стресом та

труднощами. У соціальній сфері вона забезпечує здатність встановлювати здорові кордони, вибудовувати гармонійні стосунки та долати конфлікти. Крім того, висока самооцінка допомагає людині почуватися включеною в суспільство, сприяючи отриманню задоволення від взаємодії з іншими. Підвищення самооцінки - це довгостроковий процес, що вимагає усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, роботи над самоприйняттям та розвитку позитивного мислення. Використання сучасних психологічних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психологія та практики усвідомленості, дозволяє ефективно змінювати негативні установки, розвивати впевненість у собі та досягати гармонії у житті. Завдяки систематичній роботі над самооцінкою можна не лише покращити якість життя, а й відкрити нові можливості для особистісного та професійного зростання.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі були представлені практичні рекомендації щодо оптимізації рівня самооцінки, а також відображено її значення для розвитку особистості, соціальної адаптації та різних сторін життя. Самооцінка визначає впевненість у собі, здатність ефективно взаємодіяти з іншими, долати життєві труднощі та досягати поставлених цілей. Адекватний рівень самооцінки сприяє гармонійному розвитку особистості, забезпеченню емоційної рівноваги, соціальної активності та досягнення професійних успіхів. У той же час як низька, так і висока самооцінка можуть викликати емоційні труднощі, низьку мотивацію, соціальну ізоляцію або конфлікти.

У секції розглянуто важливість психодіагностичного обстеження студентів для визначення рівня їх самооцінки, а також аналізу впливу соціального середовища на її формування. Інтеграція індивідуальних психологічних даних із соціометричними характеристиками групи дозволяє краще зрозуміти, як освітнє середовище формує самооцінку студентів та визначити ключові напрямки психологічної підтримки.

Значну увагу було приділено методикам роботи з самооцінкою, спрямованим на формування позитивного ставлення до себе, усвідомлення власних сил та корекцію негативних переконань. Використання когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології та практик усвідомленості допомагає не лише підвищити самооцінку, але й розвинути самосвідомість, емоційну стійкість і самоконтроль. Ці підходи допомагають людині змінити деструктивні думки, прийняти свої недоліки без зайвої самокритики та побудувати більш реалістичне уявлення про свої можливості.

У цьому розділі також наголошується на важливості саморефлексії та самосприйняття в процесі підвищення самооцінки. Ведення щоденника, аналіз власних думок і постановка реалістичних цілей допомагають вам краще усвідомлювати свої емоції та поведінку. Самоприйняття дозволяє людині розглядати свої слабкості як можливість для зростання, а не як привід для критики, що сприяє формуванню стійкої та позитивної самооцінки.

Встановлення особистих кордонів також вважається важливим аспектом підтримки самооцінки. Чітке визначення своїх емоційних, фізичних і соціальних обмежень допомагає побудувати гармонійні стосунки та зміцнити впевненість у своїх правах і цінностях. У цьому контексті важливу роль відіграють щоденні позитивні ритуали, які допомагають підтримувати емоційну рівновагу та сприяють внутрішньому розвитку. У висновку розділу акцентується увага на багатогранності самооцінки, її впливі на якість життя людини та важливості систематичної роботи з її підвищення. Використання сучасних психологічних підходів та індивідуальних стратегій дозволяє не тільки забезпечити емоційне благополуччя, а й стати основою успішної соціальної та професійної інтеграції.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було проведено комплексне дослідження взаємозв'язку тривожності та самооцінки, що дозволило глибше зрозуміти механізми впливу цих психологічних особливостей на емоційний стан та соціальну адаптацію особистості. Проведено детальний теоретичний аналіз наукових джерел, що дозволило глибше зрозуміти природу понять тривожність і самооцінка, а також їх співвідношення.

Поняття тривоги розглядалося як багатовимірне явище, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Відповідно до теорії гл. Спілбергера (1972), тривожність ділиться на особистісну і ситуативну. Особистісна тривожність є стійкою характеристикою, яка відображає схильність індивіда переживати тривожні стани, тоді як ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні стресові події. Р. Кеттел підкреслював зв'язок між тривожністю і темпераментом, підкреслюючи, що він залежить від індивідуальних особливостей нервової системи. У вітчизняній психології (Дубровіна, 2009; Карамушка, 2019) тривога розглядається як динамічний стан, який впливає на ефективність діяльності та емоційний стан особистості.

Самооцінка, згідно з концепцією В. Джемса (1890), - це співвідношення між реальними досягненнями індивіда та його ідеальними уявленнями про себе. І. Бандура (1986) доповнив цю теорію концепцією самоефективності, підкресливши роль віри у власні можливості для досягнення цілей. У роботах Л. Рубінштейна (2012) та Н. Левітова (2004) самооцінка визначається як базовий компонент самосвідомості, який впливає на регуляцію поведінки, вибір життєвих стратегій і ставлення до себе. Аналіз наукових джерел підтвердив, що між тривожністю та самооцінкою існує тісний зв'язок. Низька самооцінка часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, що пояснюється когнітивними спотвореннями, зокрема, негативним самоствердженням (Beck, 1976). У той же час висока самооцінка сприяє зниженню тривожності, оскільки забезпечує відчуття впевненості в діях і можливостях (Rogers, 1961). У другому

завданні увага акцентувалася на особливостях формування самооцінки та тривожності. У дослідженнях Д. Мюррея (1938) і А. Маслоу (1970) підкреслюється, що самооцінка формується під впливом соціального оточення, успіхів у діяльності, а також у контексті задоволення основних потреб. Наприклад, у концепції ієрархії потреб Маслоу самооцінка та визнання є ключовими для підтримки адекватної самооцінки.

Формування тривожності багато в чому залежить від індивідуальних особливостей темпераменту (Eysenck, 1993), стилю виховання (Bauermeister, 2001) і досвіду подолання стресу. За словами Дубровіної (2009), повторювані стресові ситуації, булінг і низька підтримка з боку батьків сприяють розвитку підвищеної тривожності у молодих людей.

Взаємодія між самооцінкою та тривогою була розглянута за допомогою теорії когнітивного дисонансу (Festinger, 1957), яка пояснює, як негативні переконання в собі можуть викликати емоційну напругу та тривогу. Згідно з дослідженням Фрайберга (1997), психологічна рівновага та адекватна самооцінка є ключем до зниження рівня тривоги.

Таким чином, теоретичний аналіз літератури дав змогу виділити основні поняття тривоги та самооцінки, їх ознаки та їх співвідношення. Це створило основу для емпіричних досліджень, спрямованих на підтвердження теоретичних положень і виявлення практичних закономірностей.

Емпіричні результати, отримані за допомогою психодіагностичних методів, демонструють складний характер взаємозв'язку між самооцінкою і тривожністю. За шкалою Спілбергера-Ханіна більшість (70%) респондентів мають високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про їх схильність до частих тривожних переживань. При цьому 45% учасників мали високий рівень ситуативної тривожності, а 50% – середній. Ці результати відображають складність адаптації студентів до стресових ситуацій, які можуть негативно вплинути на їхній емоційний стан та соціальну взаємодію. За методикою Дж. Тейлора дослідження підтвердили високий рівень тривожності у 37,5% студентів, середній рівень – у 43,75% студентів. Це свідчить про підвищення

емоційної напруги у багатьох учасників і потребу в психологічній підтримці. Г. С. Високий рівень домагань, характерний для 72,5% студентів, вказує на їх честолюбство, але також може бути компенсаторний механізм у випадках невпевненості в собі. Кореляційний аналіз підтвердив слабкий позитивний зв'язок між тривожністю та самооцінкою ($r=0,231$; $p=0,1$), що вказує на взаємний вплив цих явищ, хоча взаємодія є більш складною, ніж очікувалося. Такі результати підкреслюють необхідність індивідуального підходу до зниження тривожності та оптимізації самооцінки кожного учня.

Практичні рекомендації, розроблені на основі отриманих даних, спрямовані на підтримку адекватної самооцінки та зниження тривожності студентів. Особлива увага приділяється використанню когнітивно-поведінкових технік, позитивної психології та методів усвідомленості. Розвиток самосвідомості шляхом ведення щоденника, аналізу власних думок і постановки реалістичних цілей сприяє формуванню стійкої та позитивної самооцінки. Психологічний супровід студентів, спрямований на встановлення особистих кордонів, розвиток емоційної стабільності та створення гармонійного навчального середовища, дозволяє їм ефективніше адаптуватися та успішно переживати стресові ситуації. Результати дослідження підтвердили гіпотезу: високий рівень самооцінки асоціюється з нижчим рівнем тривожності, а низька самооцінка призводить до підвищеної тривожності. потреба в систематичній психологічній допомозі. Проведена робота має велике практичне значення, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми підтримки емоційного благополуччя студентської молоді та сприяє її успішній соціальній та професійній інтеграції.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

длер А. Зрозуміти природу людини / Пер.Є.А.Ципіна., 1997, 256 с.

ндрущенко, І. Г. (2016). Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку в юнацькому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць, 4(49), 191-197. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова.

стапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. – 1992.

фанасенко, М. І. Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці / М. І. Афанасенко // Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 22 квітня 2021 р.) / ред. колегія : С. І. Бабатіна, В. В. Мойсеєнко, І. І. Чиньона та ін. – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. – С. 24-28. URL:

егеза Л.Є. Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170-174.

езушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків / В. Безушко, С. Чопик // Тернопільський державний педагогічний університет. Факультет педагогіки та психології. 2020. № 34. С. 214–216.

ілоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 5. Т. 2. Ресурс:

ондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота. 2018. С. 8.

урлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості. Київ: Здоров'я, 1989.

урлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості. Київ: Здоров'я, 1989.

артанова І.І. До проблеми мотивації учбової діяльності. // Вісник Московського університету. Сер.14 Психологія. 2000 №4, с. 33-41.

идолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Young Scientist. № 9.1 (36.1), september, 2016. Ресурс:

ікова періодизація Еріксона: основні принципи теорії, етапи розвитку особистості та відгуки психологів. URL: <https://symptom.com.ua/vikova->

ікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. — К.: Просвіта, 2001.

ласова О.І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.

олошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.

олошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.

альян О.І., Галян І.М. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, (Серія «Альма-матер»). 2012. 400с.

алієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика с

уроднов Є. В. Прояви тривожності у хворих на генералізований пародонт під час стоматологічного прийому: стан вивчення проблеми. The 3rd International scientific and practical conference “Science and technology: problems, prospects and innovations” (December 14-16, 2022) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2022. 541 р. с. 75-84 URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-o>

рінечко А. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Політологія

психологія комунікації. Український науковий журнал Освіта регіону № 2 2011

ринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс] / А.Я. Гринечко // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2010. – Вип. 2. – С. 54-72. ULR: <http://www.psyh.kiev.ua>

ринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді / А.Я. Гринечко [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.

уткевич Т. В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. В. Дуткевич / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2002. 96 с.

ігарькова О. Час тривожних дітей. Психологічна газета. 2001. № 11.с.6.

ахарова А. В. Психологія формування самооцінки / А. В. Захарова. 2005. 180 с.

лочевська, Л.С. (2006) The personal chavacteristics selfestimation as the professional genesis faktor. In: Всеукраїнської науково – практичної конференції Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України , 1 (1). Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, м. Київ, Україна, рр.

остюк Г.С. Навчально-виховний процесі психічний розвиток особистості. Київ,

озерук, Ю. В. & Євсейчик, Я. О. (2015). Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки, 124, 163-165. Доступно з:

ололомієць Т. С. Психологічні чинники подолання тривожності у підлітків : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр : спец. 053 Психологія / наук. кер. К. І. Шкарлатюк ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 63 с. URL:

евітов М.Д. Психологія тривожності. // Науковий часопис, 1989.

емак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.

акарова В. В. Тривожність як індикатор психологічного благополуччя дорослих в умовах війни : кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доцент Олена Олександрівна Халік. Кривий Ріг, 2023. 82 с. URL:

аксименко, С. Д. (2004). Загальна психологія. 2-вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури.

ауер О. Тривожність та емоційний стан. // Психологічний журнал, 2010.

аконечна, О. В., Рудень, Д. М. & Сопівник, Р. В. (2017). Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Наука і освіта, 6, 172-180.

Мауер О. Тривожність та емоційний стан. // Психологічний журнал, 2010.

цінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).

Р

етров В.В. Психічні стани та їх вплив на поведінку. // Психологічний вісник, с

утько Л.В. Освітній простір України перед викликами ХХІ століття.. Серія: Педагогіка: Наука та інше. / Чорноморський державний університет імені Петра Могили. Миколаїв: Видавництво КНУ імені Петра Могили, 2017. Т 303. С. 10–14.

рихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта» 1998 р.

рихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. С. 89–98.

сихологія особистості: Словник-довідник / За ред.П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с.

сихологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ Мельничук Оксана Богданівна, Пасічник Руслана Федорівна, Вольнова Леся Миколаївна та ін. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с

сихологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ Мельничук Оксана Богданівна,

Пасічняк Руслана Федорівна, Вольнова Леся Миколаївна та ін. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.

сихологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.А. Зливнов та ін./ За наук. ред. О.В. Винославської. — К.: Фірма «ІНКОС», 2005.

анк О. Родовий травматизм. // Тривога і тривожність. 2001, 30 с.

ергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. Загальна психологія. Н

адоренко М.С. Психологія впевненості. // Практична психологія, 2005.

крипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та інші. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.

толяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-o>

стрілецька І. І. Тривожність як Індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Випуск 1

стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І.І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – Вип. 1 (46). – С. 266-272.

ивонюк, Х. В. Психологічні особливості тривожності дитини дошкільного віку / Х. В. Тивонюк // Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 275-277.. URL: е

юріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с.

едорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: «Центр учбової р

еноменологічна теорія особистості К. Роджерса: основні поняття та принципи

ом'як М. Особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці. Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (м.Тернопіль, 23–24 листопада 2022 р.). Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2022. 217с. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/39829>

орні 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.

екова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12, 66-72 с.

алашенко Г. Самооцінка. Київ, 2002. С. 563 – 742.

алашенко. Самооцінка // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — С. 563. — 742 с. — 1000 екз. — ББК 87я2. — ISBN 966-531-128-X.

амне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України. Технології 199 розвитку інтелекту. 2014. Т. 1, № 7.

маргун В.М. Освіченість та інтелігентність в освітньому середовищі. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2016. Вип. 233. С. 389-396.

ковицька Л. С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць

Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Київ – Ніжин: Видавець «ВП Лисенко М.М.». 2019. Том XIV. Вип.2. С. 443 – 452.

сточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. Київ. 2014. № 1 (22). С. 173–180

Freudenberger H. J. Staff burn-out / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – 1974. – № 30. – P. 159–166.

multinational confirmatory study / D. E. Green, F. H. Walkey, A. J. Taylor // Journal of Social Behavior and Personality. – 1991. – Vol. 6 (3). – P. 453–472.

ance Journal. – 1983. – Vol. 61. – P. 390–393.

Maslach C. Burnout research in the social services: a critique / C. Maslach // Journal of Social Service Research. – 1987. – № 10. – P. 95–105.

J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V.7. – P. 63–74.

Maslach C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach, M. P. Leiter. – San Francisco CA: Jossey-Bass, 1997. – 186

s A. Careerburnout: Cases and cures / A. Pines, E. Aronson. – N. Y.:Free Press, 1988. – 257 p

Schaufeli W. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study / W. B. Schaufeli, A. B. Bakker //Journal of

Schaufeli W., Bakker, A. Occupational Health Psychology Unit Utrecht 197 University. P

Schaufeli, W. B. Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model & Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations. 1996. Vol. 10, № 3. P. 225–237.

i

m

i

n

a

r