

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ  
ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Анастасії КУЛИК**

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Віталій КАРПЕНКО**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Олександра КУЗЬО**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

## АНОТАЦІЯ

**Кулик А.С. Вплив тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці.**

У роботі розкрито поняття тривожності та самооцінки особистості, а також особливості тривожності та самооцінки в юнацькому віці. З'ясовано, що тривожність має вплив на формування та розвиток самооцінки особистості. Емпірично досліджено, що юнаки можуть через самоаналіз визначити у себе наявність тривожності та визначити свою самооцінку. Виявлено вплив тривожності на самооцінку в юнацькому віці, підвищення тривожності впливає викликає зниження самооцінки в юнацькому віці.

**Ключові слова:** тривожність, самооцінка, юнацький вік, ситуативна тривожність, особистісна тривожність.

**Kulyk A.S. The influence of anxiety on the self-esteem of the individual in youth.**

The work reveals the concept of anxiety and self-esteem of the individual, as well as the features of anxiety and self-esteem in youth. It was found that anxiety has an influence on the formation and development of self-esteem of an individual. It has been empirically studied that young people can determine the presence of anxiety and determine their self-esteem through introspection. The impact of anxiety on self-esteem in youth has been revealed, an increase in anxiety causes a decrease in self-esteem in youth.

**Key words:** anxiety, self-esteem, youth, situational anxiety, personal anxiety.

## **Зміст**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	8
1.1. Психологічний аналіз поняття тривожності особистості. ....	8
1.2. Особливості прояву тривожності в юнацькому віці .....	13
1.3. Психологічний аналіз поняття самооцінки особистості. ....	17
1.4. Особливості самооцінки в юнацькому віці .....	24
<b>Висновки до розділу 1.</b> .....	30
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> .....	31
2.1. Організація дослідження та обґрунтування методик дослідження. ..	31
2.2. Конструктивний аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці. ....	36
<b>Висновки до розділу 2.</b> .....	47
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	50
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема тривожності та самооцінки в юнацькому віці в сучасних психологічних дослідженнях залишається актуальною та широко досліджуваною. Теоретичні та практичні аспекти вивчення взаємовпливу зазначених характеристик часто зустрічається яке у вітчизняній літературі, так і у закордонній. Гендерним, етнічним питанням дослідження тривожності та самооцінки присвячено ряд сучасних досліджень різних галузей наукових знань. Як самооцінка, так і тривожність є тими характеристиками, які є дуже важливими для формування та розвитку особистості в юнацькому віці, під час навчальної діяльності, під час становлення у професійній діяльності.

Тривожність виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, це є емоційним станом, що проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Тривога не є феноменом, який є окремим та монолітним, тривога є комбінацією, у яку входять переживання суму, страху, гніву, провини, сорому та інтересу. Ряд сучасних дослідників займалися питаннями тривоги та тривожності. Так, прояв тривоги у студентів юнацького віку під час навчання досліджували Б. Барчі [1], О. Батюх [2], І. Ясточкіна [34], тривоги у процесі адаптації до професійної діяльності Т. Колтунович [16], О. Халік [31], прояви тривожності юнаків В. Крайнюк [17], Р. Білоус, Я. Кармазіна [6], види тривожності А. Мудрик [24], Л. Помиткіна [27], О. Халік, [31], Я. Цекова [32] та інші.

Самооцінка особистості є оцінкою людини своїх якостей, самій собі, своїм здібностям, а також тому місцю, яке вона займає в соціальному середовищі. Самооцінка особистості свідчить про соціальну адаптованість людини, самооцінка є регулятором поведінки та діяльності, який збирає весь життєвий досвід людини. Психологи вважають, різні фактори впливають на формування самооцінки людини.

Питанням самооцінки присвячено дослідження як вітчизняних авторів, так і закордонних. Так, самооцінку у студентів, що поєднують навчання та роботу досліджувала Л.Березовська [3], С. Погорілий, Л. Пріснякова [26], самооцінку та рівень домагань С. Дмитрієва, Т. Гуменюк [14], формування самоповаги О. Малигіна [20] та інші.

Взаємозв'язок тривожності та самооцінки розкрито у працях таких дослідників як Є. Калюжної та М. Шевергіної [15], В. Москаленкова та Г. Жаркової [23] та інших.

Актуальність вивчення проблеми тривожності та самооцінки, важливість зазначених характеристик для формування та розвитку особистості, особливо в юнацькому віці, в період становлення особистості зумовило вибір теми кваліфікаційного дослідження «Вплив тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці».

**Об'єкт дослідження** – тривожність та самооцінка особистості.

**Предмет дослідження** – вплив тривожності на самооцінку в юнацькому віці.

**Мета дослідження** – висвітлити на теоретичному рівні проблему тривожності та самооцінки в юнацькому віці, а також емпірично визначити вплив тривожності на самооцінку юнаків.

Для досягнення мети дослідження та відповідно до об'єкта та предмета дослідження, поставлено такі завдання:

1. Окреслити поняття тривожності особистості та описати особливості тривожності в юнацькому віці.
2. Розкрити поняття самооцінки особистості та описати особливості самооцінки в юнацькому віці.
3. Емпірично дослідити особливості впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, з підвищенням рівня тривожності знижуються рівень самооцінки.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** У вітчизняній і

зарубіжній теорії вивчаються психологічні особливості самооцінки в юнацькому віці в навчальній діяльності Б. Барчі [1], Батюх О. [2], Березовська [4], Білоус Р., Кармазіна Я., Саннікова І. [5], у спортивній діяльності Височіна Н. [8], у професійній діяльності Колтунович Т. [16], формування самоповаги Малигіна Г. [20]; особливості прояву тривожності в юнацькому віці Березовська [3], Крайнюк В. [17], під час навчання у закладах вищої освіти Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. [18], тривожність як чинник дезадаптації Халік О [31].

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених у роботі завдань використано комплекс методів: метод *оглядово-аналітичний* (огляд та аналіз сучасної зарубіжної та вітчизняної літератури); *оглядово-порівняльний*; *теоретичний* (узагальнення психологічних книг, наукових статей, дисертацій та авторефератів щодо перебігу проблеми тривожності та самооцінки в юнацькому віці).

Для проведення емпіричного дослідження: обрано психологічний інструментарій: анкета соціально-демографічних даних, методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків та юнаків; методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі; методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе, методика визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, а також методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз.

**Теоретична значущість дослідження** полягає в тому, проведено аналіз наукових розвідок щодо проблеми тривожності та самооцінки українськими та зарубіжними вченими.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що емпірично визначено особливості взаємозв'язків між тривожністю та самооцінкою в юнацькому віці.

Результати та матеріали представленого наукового дослідження можуть бути використані у діяльності психологів-практиків, психологів-науковців, які

працюють над означеною проблематикою.

**Надійність і вірогідність отриманих результатів дослідження** підтверджена ґрунтовним теоретичним дослідженням питання тривожності та самооцінки в юнацькому віці та дібраним валідним та надійним психодіагностичним інструментарієм.

**Структура і обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків та списку використаних джерел, який налічує 40 позицій, з них 34 вітчизняних джерел та 6 закордонних. У роботі є 8 рисунків та 4 таблиць. Загальна кількість сторінок – 55, з них основного тексту 50.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### **1.1. Психологічний аналіз поняття тривожності особистості.**

Проблема тривоги та тривожності тривалий час є актуальною для психології. Ряд дослідників займалися питаннями тривоги та тривожності. Так, чинникам виникнення тривоги у студентському віці займалися Б. Барчі, Т. Ковальків, Т. Колтунович, В. Крайнюк, О. Мілашина, А. Мудрик, Л. Помиткіна, О. Халік, Я. Цекова та інші.

У ситуаціях невизначеної небезпеки виникає емоційний стан, що проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Цей стан отримав назву тривога. [11] Коли людина сприймає ситуацію або подразники як актуальну або потенційну загрозу, небезпеку, шкоду, то може виникнути стан тривожності.

Вважають, що тривога не є феноменом, який є окремий та монолітний. Тривога є комбінацією, у яку входять переживання суму, страху, гніву, провини, сорому та інтересу. Про переживання сорому чи провини люди згадують тоді коли описують стан тривоги, який вони пережили. Психологи вважають, що такі феномени виникають тому, що дорослі не рідко привчають дітей не показувати свій страх, особливо це стосується хлопчиків. Таким чином, у людини почуття провини і сорому виникає внаслідок переживання страху та опасіння виявити цей страх. Оскільки тривожність та страх не вважається сприятливим фоном для взаємодії у соціумі, соматичного здоров'я, сприйняття, роздумів та поведінки, то для психічного здоров'я людини є шкідливим [1]. Для тривоги характерним є те, що вона може включати невпевненість у собі, у своїх силах, переживання безпомічності, безсилля



перед зовнішніми викликами, а також перебільшувати їхню загрозу та силу. Однак є випадки коли тривога не несе негатив, тобто може проявлятися позитивне емоційне переживання, а саме: радісне хвилювання та очікування.

Коли людина очікує розвиток подій, що є несприятливим, коли людина очікує можливі загрози вона переживає стан емоційного дискомфорту, який називається тривогою. Психологи вважають, що страх є реакцією на конкретну загрозу. Щодо тривоги, то вона передбачає переживання невизначеної та неконкретної загрози, і для неї притаманні побоювання, туга та стурбованість. З очікуванням невдач у соціумі, у спілкуванні, у взаємодії та джерелами небезпеки, що є неусвідомленими пов'язана тривога.

Дослідники виділяють ситуативну та особистісну тривогу. Щодо ситуативної, то вона про характеристику людини в даний момент, про теперішні переживання. Щодо особистісної, то це властивість особистості і виявляється вона в тому, що людина постійно відчуває реальну або уявну небезпеку. Особистісна тривожність є базовою рисою, яка формується, розвивається та закріплюється в ранньому дитячому віці.

Ряд дослідників притримуються такої думки, що особистісна тривожність є сталим особистісним утворенням. Так, С. Ставицька зазначає, що особистісна тривога є особистісним утворенням, що є сталим та проявляється через схильність людини до переживання тривожних станів. Тривога має такі характеристики: низький поріг виникнення реакцій на ситуацію, яка виникає. Поведінкові прояви тривожності порушують спрямованість діяльності та її продуктивність [29].

Тривога може бути послабленою як усвідомлено, так і підсвідомо. Усвідомлена послабленість тривоги може здійснюватися через активну діяльність людини, яка спрямована на досягнення мети, яку поставила людина перед собою, а також з допомогою виконання спеціальних прийомів (релаксація, аутогенне тренування). Підсвідомо людина може знижувати свою тривогу через психологічні захисти, що є неусвідомлюваними.

Зараз у психології уявлення про тривожність побудоване на розумінні природної основи тривожності, що розвивається під впливом особистісних та соціальних причин у процесі життя людини. Якщо тривожність виникає у дорослому віці, то це може бути викликане внутрішньо особистісними конфліктами людини.

Тривожність може бути і показником неблагополуччя в особистісному розвитку. Це може бути показником формування неврозом, а також може виникнути через психічну та фізичну травму. Часто тривожність посилюється під час важких самотинних захворюваннях та нервово-психічних порушеннях.

Особистість, що має підвищений рівень особистісної тривожності сприймає навколишній світ як загрозу собі, своїй безпеці та своїй самооцінці. І частіше у такої особистості формується неадекватна занижена самооцінка. І тоді типовим проявом заниженої самооцінки є підвищена тривожність і виражається вона через схильність відчувати неспокій в різних життєвих ситуаціях. Часто ці ситуації не несуть ніякої реальної загрози ні життю, ні здоров'ю особистості, що має підвищений або високий рівень тривожності.

Дослідженням тривоги та тривожності присвятив свої праці Ю. Ханін, який зазначив, що тривога є емоційним станом, який є реакцією на різні стресори. Ці стресори мають такі характеристики:

- Різна інтенсивність (ситуативна (реактивна) тривожність, її величина коливається залежно від багатьох факторів);
- Мінливість у часі (з конкретною ситуацією пов'язаний емоційний дискомфорт);
- Виражена активація вегетативної нервової системи (підвищене потовиділення, поява сухості у роті, прискорене серцебиття, розширення зіниць, почервоніння шкіри тощо [34])

Хоч тривога має переважно несприятливе емоційне забарвлення, але вона може виконувати корисні функції. Тривога одночасно попереджає про небезпеку та сприяє тому, що людина шукає та уточнює цю небезпеку, джерела та об'єкти загрози, активно вивчає ситуації та її оцінює, управляє,

регулює та прогнозує можливі варіанти розвитку події. Тривога корисна, функціонально корисна, тому що слугує індикатором для визначення того чи іншого відхилення, проблем в житті людини, тривога активує, мобілізує ресурси психіки і тіла. Цей оптимальний рівень тривожності у кожної людини різний і залежить від індивідуальних особливостей.

Стан тривоги є своєрідною формою емоційного очікування невдачі, та подає сигнал щодо необхідності скрупульозного вивчення всіх передумов ситуації вирішення. Так індивід сприяє найбільш доречній підготовці до діяльності, що відповідає меті.

Тривога, як і страх, є емоційною реакцією на небезпеку. Однак слід відрізнити тривогу від страху.

Слід розрізнити тривожність та тривогу. Тривога – це стан, а тривожність – це риса особистості, її особливість. Тривожність як ситуативне явище характеризує стан індивіда в даний момент, пов'язане з конкретною зовнішньою ситуацією, а тривожність як риса є стійкою властивістю особистості, що характеризується підвищеною схильністю до переживання тривоги внаслідок реальної чи уявної небезпеки [11].

Тривожність - властивість особистості, що відображає потенційну схильність сприймати різні ситуації як небезпечні (Л. Н. Костін). Тривога також може бути визначена як психічний стан емоційного стресу, настороженості, занепокоєння, сильного душевного болю, підвищеної вразливості до труднощів, посиленого почуття провини та недооцінки себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття невизначеної загрози, баланс особистості.

Крім того, тривога більш характерна для людей, які розвинули почуття власної гідності, відповідальності, обов'язку, більшу чутливість до своєї ситуації та визнання, серед інших. Все, що характерно для тривожних дорослих, властиво і тривожним дітям.

Особливістю тривоги є нездатність визначити суть загрози і передбачити момент її виникнення. Незнання причин, що викликають тривогу,

може бути пов'язане з відсутністю або дефіцитом інформації, що дозволяє провести необхідний аналіз ситуації, з неадекватністю її логічного опрацювання або, як наслідок, з незнанням факторів, які є в основі виникнення тривоги та активуються психологічні захисти. У випадку виникнення психологічних захистів недостатня структурованість ситуації може бути результатом несумісності інформації про причини тривоги з установками суб'єкта, системами відносин, що склалися, або його уявленнями про власну особистість. Інтенсивність тривоги сама по собі зменшує можливість логічної оцінки інформації.

Страхи та недостатня усвідомленість причин тривоги, відсутність зв'язку з певними об'єктами, нездатність конкретизувати відчуття загрози унеможливають будь-яку діяльність, спрямовану на попередження або усунення загрози. Тривожність змінюється до певних об'єктів через психологічну неприйнятність ситуації, яка склалася. І як результат загроза, що була невизначеною стає конкретною. Небезпека пов'язана з ймовірністю настання конкретних обставин, з очікуванням зустрічі з об'єктами, які вважаються загрозливими. Такою матеріалізованою тривогою є страх. Хоча об'єкти, з якими асоціюється страх, не обов'язково пов'язані з істинними причинами тривоги, усвідомлення тривоги створює у суб'єкта ідею, що загрозу можна усунути за допомогою певних дій. Це уявлення не залежить від відповідності між об'єктом, що викликає страх, і справжніми причинами туги. Для його формування потрібне лише відчуття зв'язку між загрозою та конкретною ситуацією.

Чинники тривоги можуть виникати в усіх сферах людського існування. Психологи ці чинники поділяють на об'єктивні та суб'єктивні, проявляються чинники на таких рівнях життєдіяльності особистості, як психофізіологічний, соціальний та психологічний. Психологічні фактори пов'язані з індивідуальними особливостями людини і можна виділити такі фактори, як особистісні фактори, фактори адаптації й мотиваційні фактори. До особистісних факторів тривожності відносяться особливості Я-концепції та

невідповідність часової перспективи. Саме дисгармонія у ставленні та неадекватна самооцінка як негативні аспекти самосвідомості можуть викликати у людини відчуття тривоги, невпевненість у власних силах і можливостях. Якщо самооцінка низька, людина відчуває тривогу під час навчання та під час міжособистісного спілкування. Локус-контроль і соціально-психологічна дезадаптація є адаптивними факторами, а мотиваційні фактори включають рівень залякування, мотиви самоствердження та мотиви афіліації.

## **1.2. Особливості прояву тривожності в юнацькому віці**

Рядом науковців досліджувалися прояви тривожності в юнацькому віці. Оскільки юнацький вік часто співвідносять із студентським віком, то значна частина вітчизняних та закордонних досліджень присвячена розвідкам щодо тривожності саме у студентському віці, коли відбувається процес навчання у закладах вищої освіти, у процесі первинної професіоналізації.

Представляємо огляд сучасних досліджень тривожності в юнацькому віці, що здійснено вітчизняними науковцями

Українська дослідниця Т. Колтунович [16] досліджуючи психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів визначила, що у половини вихователів дитячих закладів (в тому числі і у 50% опитаних студентів) виявляється тривога та депресія. Автор визначила, що із тривожністю тісно пов'язане емоційне вигорання. Так, у вихователів з проявами вигорання характерні підвищення показників особистісної тривожності, невротичності та прояв таких механізмів психологічного захисту, яке «проекція», «заміщення», «витіснення». Також зростає ситуативна тривожність..

Л. Помиткіна, Т. Ковалків [27] досліджуючи емоційне вигорання у студентів факультету психології та соціології, визначили, що студенти-психологи частіше проявляють тривожність і депресивні реакції, блокують

негативні емоційні переживання. Вони вчаться взаємодії між людьми, що може викликати подальші негативні емоційні стани, а саме емоційне виснаження.

А. Мудрик [24] вивчаючи тривожність у студентів за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора (Т. Немчинова) визначила, що середньогруповий показник рівня тривожності у першокурсників є середнім із тенденцією до низького, а у старшокласників 5 курсу також середній, але має тенденцію до високого. Також у першокурсників мінімальний рівень депресії, а у п'ятикурсників – помірний. П'ятикурсникам більшою мірою, ніж першокурсникам, властиві такі депресивні прояви, як апатія, гіпотомія, дисфорія, тривога, страх.

У своїх дослідженнях тривожності студентів першого курсу О. Батюх [2] визначила, що серед опитаних першокурсників (57%) демонструють високий рівень особистісної тривожності. Серед студентів першого курсу визначено 3% осіб, для яких характерний високий рівень ситуативної тривожності. Авторка зазначає, що ті студенти, що виявляють високий рівень особистісної тривожності, а мають низький рівень реактивної тривожності свідчить про те, що студенти реагують на стресову ситуацію меншою напруженістю та тривожністю. Ці студенти можуть також активно пригнічувати високу тривожність, щоб показати себе з кращого боку. Щодо низького рівня тривожності, то він вимагає більшої уваги психологів до того, які мотиви діяльності є у студентів, також значно більшого почуття відповідальності.

Н. Діомідова [13] дослідила психічні стани успішних і неуспішних студентів в ситуації успіху. Дослідження здійснено в процесі навчання, а саме на семінарських заняттях. В результаті дослідження автор виділила три групи (кластери) психічних станів: «апатія - неухважність», «хвилювання - розслаблення», «страх - спокій». Група «страх-спокій» представлена двома підгрупами, змістом першої є напруга і страх, а другої - спокій і сон. Автор виділяє чотири чинники, один з яких називається «екзаменаційною тривогаю», в структуру якої входять знерухомлені негативні емоційні стани в

процесі іспиту, такі як: страх, неспокій і тривога, зібраність, невпевненість і сумніви, хвилювання, стан напруги, нервозність, труднощі та радість.

Н. Діомідова [13] виділила три групи (кластери) оцінкової тривожності студентів: «екзаменаційна тривога», «екзаменаційна тривога та збудження», «емоційне збудження під час іспиту». Перша і третя групи — це помірні варіанти оціночної тривоги, друга — характеризується надмірним нервовим збудженням і тривогою. Представники групи «екзаменаційна тривога» (34% респондентів) відчувають помірну тривожність і ентузіазм під час іспиту, вони досить добре впевнені щодо правильності та адекватності своїх знань і для них характерно перевага когнітивних психічних станів у процесі екзамену. У цій групі було в чотири рази більше невдалих студентів, ніж успішних. Найбільш тривожними є студенти (42%) групи «екзаменаційна тривожність і хвилювання», які характеризуються високим рівнем неспокійності та нервового збудження під час іспиту. Розподіл студентів у цій групі майже рівномірний. До групи «емоційне збудження під час іспиту» входять 24% студентів, у яких переважають негативні емоційні стани під час екзамену: нервозність, хвилювання, дратівливість, хвилювання. У цій групі неуспішних студентів у 10 разів більше, ніж успішних.

Б. Барчі [1] досліджуючи тривогу у студентів першого курсу застосувала опитувальник оцінки реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін) та методику «Особистісна шкала проявів тривожності» (Дж. Тейлор, в адаптації Т.А. Немчина). Дослідниця встановила, що за опитувальником оцінки реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін) 64% студентів першого курсу демонструють високий рівень особистісної тривожності, решта – середній рівень, щодо високого рівня ситуативної тривожності мають 11%, середній – 34%. За методикою «Особистісна шкала проявів тривожності» (Дж. Тейлор, в адаптації Т.А. Немчина) 73% респондентів демонструють дуже високий і високий рівні особистісної тривожності.

Р. Білоус та І. Саннікова [6] встановили, що високий рівень емоційного дискомфорту переживають 44% респондентів, що вказує на схильність до переживання емоційної напруженості, в основному переважає негативний настрій, депресія, занепокоєння, тривожність та пригніченість. Для частини респондентів характерна швидка і часта стомлюваність, слабкість і виснаженість. Для чверті респондентів характерні високого рівня вираженості настирливі страхи, думки та хвилювання. А також виявлені взаємозв'язки між компонентами тривоги (емоційний дистрес, астеничний, фобічний компоненти, тривожна оцінка перспективи, соціальний захист) та інтенсивністю прояву тривожності, а також рівнями особистісної, ситуативної тривожності.

Дослідник О. Халік [31] дослідила особливості тривожності у практичних психологів, що почали свою практичну діяльність. Віковий період досліджуваних – період ранньої та середньої дорослості. Автор розглянула тривожність як чинник дезадаптації у період навчання у закладі вищої освіти та під час початку професійної діяльності. Дослідник з допомогою кореляційного аналізу визначив, що особистісна тривожність має значущі кореляційні зв'язки з підструктурами дезадаптації. Також тривожність є чинником дезадаптації в процесі вирішення професійних завдань.

І. Ясточкіна [34] дослідила особливості усвідомлення студентами власної тривожності. За допомогою анкети із відкритими запитаннями автором було визначено усвідомлення тривожності студентами на поведінковому, когнітивному та емоційному рівні. Дослідниця зазначає, що психологічні прояви тривожності на поведінковому рівні пов'язані з двома типами реакцій: пасивними та активними. До пасивних відносяться (у порядку зменшення): «зовні спокійно», «розсудливо», «стримано», «знервовано»; до активних віднесено: «підвищується моторика», «розгублено», «метушливо», «адекватно», «збентежено» та інші. Цікавими виявилися варіанти, що належать до когнітивного рівня (у порядку зменшення): обмірковування шляхів вирішення проблемної ситуації, думки щодо позитивної



спрямованості, бажання виявлення «джерела хвилювання» і бажання найскорішого закінчення ситуації тривожності. Щодо емоційного рівня, то ситуація тривоги містить тривогу, страх, хвилювання, неспокій тощо. Автор зазначив, що в результаті опитування п'ята частина студентів має соматичні реакції скелетно-м'язової системи (головні болі, біль у потилиці, «мурашки по тілу»). На рівні тіла прояв тривожності відчувається найбільше у серці, голові, скронях та верхніх кінцівках.

Білоус Р.М., Кармазіна Я.О. визначили психологічні особливості соціальної тривожності студентів та вказали, що низька самооцінка приводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх критики. В той же час у студентів є навички спілкування, що сприяє встановленню соціальних контактів та дає можливість їм не відчувати себе самотніми.

Отже, дослідження тривожності в юнацькому віці свідчать про значну частину молодих людей, що переживають тривогу у процесі навчальної діяльності та мають вияв такої особистісної риси як тривожність.

### **1.3. Психологічний аналіз поняття самооцінки особистості.**

Більшість людей вважають самооцінку важливою. Людям важко, якщо це не є можливим, залишатися байдужими до інформації, яка впливає на їхню самооцінку, наприклад, коли їм кажуть, що вони некомпетентні, привабливі, не заслуговують довіри або люблять. Підвищення та зниження самооцінки зазвичай викликає сильні емоційні реакції. Крім того, ці коливання часто збігаються з великими успіхами та невдачами в житті. Суб'єктивний досвід створює враження, що самооцінка підвищується, коли людина виграв змагання, отримує нагороду, вирішує проблему або отримує визнання в соціальній групі, і що вона падає з відповідними невдачами. Ця поширена кореляція цілком може посилити враження, що рівень самооцінки є не просто наслідком, а справді причиною головних життєвих успіхів і невдач.

Самооцінка особистості є оцінкою людини своїх якостей, самій собі, своїм здібностям, а також тому місцю, яке вона займає в соціальному середовищі [19]. Самооцінка особистості свідчить про соціальну адаптованість людини, самооцінка є регулятором поведінки та діяльності, який збирає весь життєвий досвід людини.

Психологи вважають, різні фактори впливають на формування самооцінки людини. Йдеться про порівняння реального Я-образу з ідеальним Я-образом, тобто поглядом на те, якою людина має бажання бути та як людина встановлює стандарти та оцінки отримувані від інших людей, особливо від свого найближчого оточення. атмосфера. Самооцінка індивіда завжди є суб'єктивною. Вважають, що це не залежить від того на чому вона базується. Може будуватися як на індивідуальних особистих ідеалах, так і на нормах, що культурно сформовані, або ж на судженнях індивіда про себе або ж судженнях, які інтерпретуються іншими [22].

Сучасні наукові дослідження та практичні описи містять ряд розвідок, що вивчають самооцінку особистості, дослідниками розроблені різноманітні підходи до теоретичного розгляду оцінення себе особистістю. У психологічних дослідженнях вивчаються типи самооцінки, рівні розвитку самооцінки, розроблено значна кількість діагностичних тестів, які дослідують індивідуальні особливості, що визначають самооцінку людини та ставлення в особистості до себе. Науковці зазначають, що самооцінка має приналежність до певного ядра особистості і тому вона є чинником формування та подальшого розвитку особистості, її поведінки та діяльності. Самооцінка відіграє роль у регуляції стосунків особистості із соціумом, оцінка себе виступає рівнем критичного ставлення до себе особистості та ставить запитання до особистості, а також визначає ставлення людини до своїх помилок і успіхів [19].

У сучасній психології спостерігається ряд варіантів психологічних підходів до дослідження самооцінки як індивідуальної характеристики, до дослідження системи, що формує та розвиває самооцінку людини.

Американський дослідник з філософії та психології В. Джеймс одним із перших дослідив природу самооцінки та деталі її розвитку. Автор вважає, в людини виявляються два види самооцінки: самозадоволення та незадоволення. Прояв самооцінки через форму гордості, зарозумілості та марнославства - перший вид самооцінки – самозадоволення. Вияв самооцінки через сором, скромність, невпевненість у собі, каяття, відчай, приниження, усвідомлення свого сорому - другий тип самооцінки – незадоволення [22]. За даним підходом розвиток самооцінки особистості розглядається як динамічне явища і регулятором розвитку постає соціальне благополуччя особистості та вимір успішності особистості.

Психоаналітик З. Фрейд зазначав, що в структурі особистості виділяють три основні компоненти:

1. «Воно» є несвідомою частиною психіки індивіда, накопичення вроджених біологічних потягів. «Це» відноситься до принципу благополуччя та щастя.

2. «Я» постійно конфліктує з «Воно», тому що «Его» пригнічує сексуальні потяги.

3. «Над-Я» є представником моральних норм. «Суперего» – це та частина особистості, яка виступає цензором і критиком свідомості [14].

З. Фрейд поділив «Над-Я» на дві підсистеми: свідомість та ідеальне «Я». Здатність до критичної самооцінки наповнює совість. «Его» є ідеалом – це аспект заохочення «над-Я». Це призводить до розвитку в особистості високих стандартів і формується на основі того, що батьки люблять або схвалюють для дитини. Якщо мета досягнута, це викликає відчуття високої самооцінки. [14].

Якщо втрачається здатність до рівня его-ідеалу, це може спричинити втрату самооцінки та комплекс неповноцінності [14].

Дж. Келлі, що був основоположником когнітивного підходу вважав, що самооцінка особистості, як і оцінка особистості іншою людиною, ґрунтується на знанні характерних для кожної людини «конструктів». Особистісні конструкти - це шаблони або ідеї, які відображають індивідуальні

характеристики людей. Ці особистісні конструкції виявляють альтернативний характер, фіксують схожі та протилежні риси особистості. Це може бути наступна дихотомія: «хороший – поганий», «хороший – поганий», «розумний – дурний», «добрий – злий».

Ці конструкції в особистості є взаємопов'язаними та підпорядкованими, їх є багато. Самопізнання людини, оцінка себе та інших залежить від складності всіх цих конструкцій. Вирізнення від інших людей, передбачення своєї поведінки та поведінки інших, оцінення своїх особистих якостей та якостей інших у людини здійснюється за допомогою чітко помітних конструкцій (про які зазначено вище). В той же час зазначаємо, що якщо у людини немає чіткої системи побудови, то їй надзвичайно важко виконати дії, що було перераховано вище.

Самооцінка своїх якостей особистістю визначається та впливає на оцінку перспективності у досягненні людиною своїх цілей у будь якій діяльності та у будь-якій сфері поведінки. Адекватність самооцінки людини визначає ступінь домагання особистості. Якщо особистість демонструє адекватний рівень самооцінки, то людина прагне в діяльності досягнути успіху і ця діяльність є відповідною здібностям особистості. Через це у людини зберігається та розвивається вся повага до себе, до своєї особистості, тобто рівень самооцінки домагання до особистості є нормою.

Якщо самооцінка людини неадекватна, вона може недооцінювати або переоцінювати рівень своїх домагань. При підвищеному рівні домагань особистості особа виконує дії, що перевищують можливості навіть незважаючи на те, що людина може не справитися із виставленими завданнями, з заявленою діяльністю, тобто переоцінює свої можливості. Якщо особа має певний ступінь домагань, вона робить дії, які може робити свідомо. Однак, ті дії, що є більш складними людиною відкидаються, вона нічого не намагається робити, тобто вона може недооцінювати свої можливості.

Комплекс переваги або комплекс неповноцінності у людини формується та розвивається залежно від недооцінки та переоцінки людиною своїх

здібностей та якостей. У тих хто має комплекс переваги, то у них у поведінці проявляється демонстрація зарозумілого і зневажливого ставлення до оточуючих, у цієї людини занадто завищена самооцінка, людина також є дуже самовпевненою. Якщо у людини є комплекс неповноцінності, то у неї знижується самооцінка, у неї проявляється занадта сором'язливість, невпевненість у собі, безпричинна боязкість та проявляються і інші якості, що є негативними [14].

Психологи вважають, що самопізнання, поєднане з певним ставленням до себе є самооцінкою особистості.

На основі розгляду наукової літератури визначено, що на даний час існують різні погляди щодо структури самооцінки особистості. Окремі дослідники вказують, що самооцінка складається з двох компонентів: когнітивного та емоційного. Щодо взаємодії зазначених компонентів, то вона може бути тільки якщо в особистості високий рівень когнітивного розвитку. Високий рівень когнітивного розвитку проявляється через високий рівень самозадоволення особистості, що може бути як високим, так і неадекватно низьким. В той же час зберігається рефлексивно-критичне ставлення людини до самого себе.

Як зазначає О. Федоренко, існують чинниками, за якими людина оцінює себе:

1. Безпосередні результати власних дій порівнюються із рівнем домагань особистості.

2. На основі порівняння себе з іншими людьми формується оцінка. При оцінці себе людина свідомо та несвідомо може порівнювати себе з іншими людьми, звертає увагу як на свої власні досягнення, так і на суспільство, що оточує людину. Через інтерналізацію оцінок інших людей здійснюється оцінка себе.

Формування уявлення людини про себе відбувається під впливом інших людей. У випадку позитивного сприйняття суспільством індивіда формується позитивна, адекватна самооцінка, а у випадку негативного впливу інших

людей, у випадку негативного ставлення до індивіда формується та розвивається низька та неадекватна самооцінка.

Сучасна психологічна наука поділяє самооцінку на кілька видів залежно від рівнів, від видів, кількісних та якісних характеристик. Залежно від оцінки загальної характеристики особистості чи окремих, конкретних якостей, які проявляються в певних ситуаціях або видах діяльності, в окремих сторонах особистості розрізняють два види самооцінки:

1. Загальна, що означає загальну недиференційовану самооцінку особистості, об'єктом самооцінки є особистість у цілому;

2. Часткова самооцінка – це різновид самооцінки, що належить до різних рівнів пізнання властивостей особистості, метою часткової самооцінки є оцінка властивостей, якостей, власних якостей, здібностей і пов'язаних з цим психічних станів.

Щодо змісту самооцінки, то психологи її поділяють на завищену, адекватну та занижену самооцінку.

При завищеній самооцінці людина занадто високого оцінює свої якості, що є позитивними, дана людина вважає себе занадто впевненою у собі, часто у неї проявляється комплекс переваги, вона вважає, що є найбільш правильною людиною. І часто взагалі переконана, що є кращою за всіх та правильнішою за всіх, має більші переваги у порівнянні з іншими. Прояв завищеної самооцінки у людини пов'язаний із ідеалізацією уявлень про себе, про свої здібності та можливості, а це може підвищувати значимість себе для конкретної справи або діяльності та для людей, що оточуючих людину загалом. Через своє бажання жити відповідно до свого ідеалізованого «Я» така людина часто демонструє відверто неправдиві твердження про те, що не відповідає очікуванням інших людей. Ф. Ларошфуко зазначає, що немає кращого способу потрапити в халепу, ніж думати, що сама людина краща за інших.

При низькій самооцінці проявляється недооцінка власної переваги та перебільшуються власні недоліки. Для особистості із заниженою самооцінкою

характерними є невпевненість, сором'язливість, нерішучість, надмірна обережність. Ця людина виявляє залежність від схвалення та підтримки людей, що оточують її, а також дуже потребує цієї підтримки та схвалення. Для такої особистості також характерний конформізм (легко бере приклад з інших і не задумуючись піддається його впливу). Людина із заниженою самооцінкою часто страждає від комплексу неповноцінності, через що хоче самоствердитися, часто за всяку ціну, тому людина не знає, як досягти своєї мети; людина прагне якомога швидше повернути втрачене і довести свою цінність і важливість усім, насамперед собі. Ця людина ставить дуже низькі цілі, яких вона може легко досягти, вона перебільшує роль власних невдач і проблем, занурюється в них. Крім того, ця людина характеризується високою вимогливістю до себе та свого оточення, дуже високою самокритичністю, що часто викликає замкнутість, мстивість, підозрілість, а іноді й жорстокість; часто може стати причиною конфлікту, оскільки через притаманну йому нудьгу перевіряє людей на дурість.

Для людини, що має занижену самооцінку спостерігається характерний зовнішній вигляд. Так, у такої людини голова часто втягнута в плечі, погляд під час розмови з оточуючими бігаючий, хода є невпевненою, ніби крадькома. У випадку неадекватно низької самооцінки її важко коригувати через своє злиття з особистим комплексом неповноцінності.

Щодо адекватної самооцінки, то вона в повній мірі відповідає дійсності та сприяє формуванню та розвитку особистості. Для адекватної самооцінки характерним є взаємозв'язок двох протилежних психічних процесів особистості: когнітивного та захисного. Когнітивний психічний процес особистості сприяє адекватності, а захисний діє у протилежному напрямку. Людина з адекватною самооцінкою почувається впевненою у своїх думках, діях, вчинках, адекватна самооцінка допомагає досягати тих цілей, які людина поставила перед собою. Ця особистість майбутні події позитивно сприймає і це складає сприятливі обставини для формування гармонійних стосунків із соціальним оточенням.

Оцінка, яку людина надає собі, що проявляється у почутті гідності, самозадоволенні, самооцінці або, навпаки, виявляється через приниження, почуття неповноцінності, частково є залежною від соціального становища людини. А також самооцінка залежить від того, які оцінки людина отримує від значущих для неї людей [14].

Отже, самооцінка особистості є усвідомленням особистісної ідентичності і формується вона у процесі самоусвідомлення особистості, а також відображає ставлення людини та її місця в суспільстві.

#### **1.4. Особливості самооцінки в юнацькому віці**

Для самооцінки юнацького віку характерним є порівняно з підлітковим віком зниження її рівня та зміни її в бік адекватності.

Дослідження самооцінки в юнацькому віці здійснюється як у вітчизняній, так і закордонній психологічній науці. Вітчизняні дослідження містять такі результати.

Так, Малигіна О.А. [20] досліджуючи психологічні умови формування самоповаги у студентів закладів вищої освіти, проаналізовано рівні самоповаги. Так, при високому рівні самоповаги у студентів характерними є розвиненість уявлень про себе, адекватний рівень самооцінки, позитивне ставлення до себе. Середній рівень самоповаги свідчить про недостатньо повне уявлення про себе, нестійку самооцінку, та очкування позитивного ставлення оточуючих до себе, прагнення до схвалення, рівень домагань помірний. Низький рівень самоповаги свідчить про несформоване уявлення про себе, неадекватну самооцінку, власною поведінкою незадоволеність, прийняття себе низького рівня, такі студенти у власні сили не вірять, низький або нереалістично занижений рівень домагань, а також «комплекс неповноцінності».

Вржесневська Г. [10] присвятила своє дослідження ставленню студентів спеціальних медичних груп з різними індивідуально-типологічними



характеристиками нервової системи до занять фізичним вихованням. Автор визначила, що значна частина студентів має завищену самооцінку свого фізичного стану, а також взаємозв'язок між типом нервової діяльності та самооцінкою фізичного стану студентів.

Микитюк Г. [21] дослідила взаємини викладачів і студентів як чинник становлення особистості майбутнього вчителя. Авторка визначила, що старшокурсники орієнтуються в основному на позитивно очікувану оцінку викладачем стосунків з ними. Студентам першого курсу складніше передбачити про таку оцінку. В той же час для старшокурсників притаманно більше самооцінок, що є нейтральними, для студентів першого курсу самооцінка притаманна більш категорична. Дослідницею виявлено взаємозв'язок між самооцінкою та очікуваною оцінкою взаємин системи «студент – викладач», а це свідчить про соціальну зумовленість самооцінки та вплив цієї самооцінки на соціально-перцептивні процеси].

Височіна Н. [8] дослідила самооцінку кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності та визначила, що у групі гросмейстерів найбільш міцні взаємозв'язки між самооцінкою розумових здібностей, самооцінкою твердості характеру, самооцінкою цілеспрямованістю, а також між самооцінкою цілеспрямованості та фізичним здоров'ям, впевненістю у собі. У групі майстрів спорту виявлено взаємозв'язки між самооцінкою цілеспрямованості та самооцінкою фізичного здоров'я, впевненості у собі.

Групою українських дослідників Кричфалушій М., Гнітецьким Л., Швай О., Тарасюк В. [18] визначено самооцінку стану тривожності у студентів. Дослідниками не визначено гендерних відмінностей у показниках тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання. Найбільш тривожними є ті студенти, які не вміють справлятися із нервово-емоційним напруженням під час навчальної діяльності в реальних умовах.

Дослідник Березовська Л. [4] визначила самооцінку студентів, що поєднують навчання та роботу. Автор зазначає високий рівень самооцінки у більшості студентів, що поєднують навчання та роботу. Також у них вищий рівень домагань, вищі показники самовпевненості, управління собою, самоцінності та віддзеркаленого Я та є більш благополучними, ніж у студентів, які не працюють паралельно з навчанням.

Закордонні дослідження спрямовані на вивчення різних аспектів самооцінки в юнацькому віці.

Американські дослідники Ruth Yasemin Erol та Ulrich Orth [40] здійснили довготривале дослідження розвитку самооцінки у віці від 14 до 30 років та зазначають, що немає суттєвої різниці між самооцінкою чоловіків та жінок впродовж підліткового та юнацького вікових періодів. Етнічні дослідження показали, що латиноамериканці мали вищу самооцінку, ніж представники білошкірих американців.

Група під керівництвом дослідника Ruth Yasemin Erol [40] визначила вплив п'ятірки рис особистості (відкритість, сумління, екстраверсія, нейротизм та приємність) на самооцінку особистості. Визначили вплив на самооцінку молодих людей таких характеристик як схильність до ризику, стать, етнічна приналежність, локус-контроль, здоров'я та дохід. Цікавим виявилось те, що дохід не впливав на рівень та розвиток самооцінки в підлітковому та юнацькому віці. Також вони вважають, що розуміння траєкторії розвитку самооцінки є важливим для точного визначення як та визначення часу втручання та могло б покращити самооцінку молодих людей.

Дослідницька група Małgorzata Skorek, Anna V. Song and Yarrow Dunham [39] визначила особливості самооцінки як посередник між рисами особистості та самооцінкою. Визначили, що незалежно від статі, самооцінка опосередковується зв'язком між рисами особистості та самооцінкою тіла: вищий рівень сумлінності, емоційної стабільності та екстраверсії асоціювався з вищою самооцінкою та, як наслідок, вищою оцінкою тіла. Виявлено кілька

расових/етнічних відмінностей. В учасників азіатських американців самооцінка опосередковувала зв'язок між сумлінністю та самооцінкою, а також між емоційною стабільністю та самооцінкою. У латиноамериканських американців самооцінка опосередковувала зв'язок між сумлінністю та самооцінкою, а також між екстраверсією та самооцінкою. А в американців вихідців з Європи самооцінка опосередковувала взаємозв'язок між емоційною стабільністю та самооцінкою, а також між екстраверсією та самооцінкою. Найважливішим внеском цього дослідження є докази, що самооцінка опосередковувала зв'язок між сумлінністю та самооцінкою, а також між екстраверсією та самооцінкою.

Auden C. McClure, Susanne E. Tanski, John Kingsbury, Meg Gerrard and James D. Sargent [36] досліджуючи характеристики, що пов'язані з низькою самооцінкою серед підлітків Сполучених штатів Америки визначили, що низька самооцінка була пов'язана з низькою модифікованих факторів ризику, включаючи ожиріння, час перегляду телепередач, участь у командних видах спорту, успішність у школі та стиль виховання.

Група в'єтнамських дослідників Dat Tan Nguyen & at [38] дослідили взаємовплив низької самооцінки та депресії, тривоги та суїцидальних думок серед в'єтнамських учнів середньої школи,. Ними виявлено, що тривога, депресія та суїцидальні думки поширені серед в'єтнамських учнів середньої школи. Дослідниками визначено, що самооцінка пов'язана з тривогою, депресією та академічним стресом, які значно впливають на якість життя студентів і пов'язані з суїцидальними думками. Таким чином, ці результати свідчать про необхідність створення шкільних або веб-послуг, спрямованих на проактивне підвищення самооцінки учнів і навичок боротьби з академічним стресом.

Aryana M [35] досліджено взаємозв'язок між самооцінкою та академічними досягненнями студентів доуніверситетської підготовки, в тому числі між хлопцями та дівчатами. Результати показали про значущий позитивний зв'язок між самооцінкою та академічними

досягненнями. Визначено значну відмінність у навчальних досягненнях між хлопцями та дівчатами. Однак, не було виявлено істотної різниці в самооцінці між чоловіками та жінками. Результати свідчать про те, що висока самооцінка є важливим фактором і посилює прогнозування навчальних досягнень студентів.

Групою дослідників **Vaumeister RF, Campbell JD, Krueger JJ, Vohs KD.** [37] проведено ґрунтовне опитування щодо визначення щодо сприяння високої самооцінки кращій продуктивності, міжособистісному успіху, щастя чи здоровішому способу життя. Незначні кореляції між самооцінкою та успішністю в школі не вказують на те, що висока самооцінка веде до хорошої успішності. Натомість висока самооцінка є частково результатом хорошої успішності в школі. Доведено, що спроби підвищити самооцінку учнів не покращують успішність і іноді можуть бути контрпродуктивними.

Результативність роботи у дорослих іноді пов'язана з самооцінкою, хоча кореляції дуже різноманітні, а напрямок причинно-наслідкового зв'язку не встановлено. Професійний успіх може підвищити самооцінку, а не навпаки. З іншого боку, самооцінка може бути корисною лише в деяких контекстах роботи. Лабораторні дослідження загалом не виявили, що самооцінка є причиною хорошого виконання завдань, за винятком того, що висока самооцінка сприяє наполегливості після невдачі [37].

Люди з високою самооцінкою стверджують, що вони симпатичніші та привабливіші, мають кращі стосунки та справляють краще враження на інших, ніж люди з низькою самооцінкою, але об'єктивні показники спростовують більшість цих переконань. Нарциси спочатку чарівні, але з часом схильні відчужувати інших. Доведено, що самооцінка не може передбачити якість або тривалість стосунків [37].

Висока самооцінка робить людей більш готовими висловлюватися в групах і критикувати підхід групи. Лідерство не впливає безпосередньо з самооцінки, але самооцінка може мати непрямий вплив. Порівняно з людьми

з низькою самооцінкою люди з високою самооцінкою виявляють сильніший груповий фаворитизм, що може посилити упередження та дискримінацію [37].

Ні висока, ні низька самооцінка не є прямою причиною насильства. Нарцисизм призводить до посилення агресії в помсту за поранену гордість. Низька самооцінка може сприяти зовнішній поведінці та правопорушенням, хоча деякі дослідження показали, що ефекту немає або ефект самооцінки зникає, коли інші змінні контролюються. Найвищі та найнижчі показники зради та знущань виявляються в різних підкатегоріях високої самооцінки [37].

Самооцінка сильно пов'язана зі щастям. Хоча дослідження чітко не встановило причинний зв'язок, ми переконані, що висока самооцінка дійсно призводить до більшого щастя. За певних обставин низька самооцінка з більшою ймовірністю, ніж висока, призведе до депресії. Деякі дослідження підтверджують буферну гіпотезу, яка полягає в тому, що висока самооцінка пом'якшує наслідки стресу, але інші дослідження приходять до протилежного висновку, вказуючи, що негативні наслідки низької самооцінки в основному відчуються в хороші часи. Ще інші вважають, що висока самооцінка веде до щасливіших результатів незалежно від стресу чи інших обставин [37].

В той же час висока самооцінка не заважає дітям палити, пити, вживати наркотики або вступати в статеве життя. У будь-якому разі висока самооцінка сприяє експериментуванню, що може збільшити ранню статеву активність або вживання алкоголю, але загалом вплив на самооцінку незначний. Важливим винятком є те, що висока самооцінка знижує ймовірність булімії у жінок. Загалом переваги високої самооцінки діляться на дві категорії: підвищена ініціатива та приємні відчуття [37].

Отже, самооцінка як характеристика та її вплив на формування та розвиток особистості стали предметом значної кількості досліджень з психології.

## **Висновки до розділу 1.**

Проведений аналіз психологічної літератури дозволяє нам зробити узагальнення.

Тривожність виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, це є емоційним станом, що проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Тривога не є феноменом, який є окремим та монолітним, тривога є комбінацією, у яку входять переживання суму, страху, гніву, провини, сорому та інтересу. Тривога проявляється у представників юнацького віку під час навчання, у процесі адаптації до професійної діяльності.

Самооцінка особистості є оцінкою людини своїх якостей, самій собі, своїм здібностям, а також тому місцю, яке вона займає в соціальному середовищі. Самооцінка особистості свідчить про соціальну адаптованість людини, самооцінка є регулятором поведінки та діяльності, який збирає весь життєвий досвід людини. Різні фактори впливають на формування самооцінки людини. Досліджується самооцінка у студентів (юнаків), що поєднують навчання та роботу самооцінка та рівень домагань формування самоповаги та інше.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Організація дослідження та обґрунтування методик дослідження.**

Тривожність та самооцінка є тими характеристиками, які впливають на формування та розвиток особистості в юнацькому віці. Проведений аналіз закордонних та вітчизняних праць дозволив продовжити дослідження емпіричної складової кваліфікаційної роботи.

Щодо впливу тривожності на самооцінку, то ми майже не знайшли робі, які б ґрунтовно досліджували дану проблему в юнацькому віці. Саме тому ми обрали дану тему для дослідження та емпірично визначили вплив тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці.

Оскільки юнацький вік – це є віком студентства, то для опитування ми взяли студентів закладу вищої освіти. Тому базою дослідження став Львівський державний університет внутрішніх справ. В опитуванні взяло участь 50 студентів третього та четвертого курсів навчання спеціальності «Психологія». Респонденти були ознайомлені з метою дослідження та дали згоду на дослідження в усній формі. Опитування здійснено за допомогою гул-форм.

Опис етапів проведення дослідження.

*Підготовчий етап:* теоретичне дослідження.

Впродовж підготовчого етапу детально проаналізовано теоретичну інформацію про тривожність та самооцінку особистості та в юнацькому віці. Описали актуальність дослідження, визначено об'єкт та предмет дослідження, сформульовано мету та завдання, розроблено програму дослідження.

*Етап теоретичного опрацювання літератури.*

Впродовж даного етапу опрацьовано вітчизняну та закордонну літературу за допомогою теоретичних методів: *оглядово-аналітичний* (огляд та аналіз сучасної зарубіжної та вітчизняної літератури); *оглядово-порівняльний*; *теоретичний* (узагальнення психологічних книг, наукових статей, дисертацій та авторефератів щодо перебігу проблеми тривожності та самооцінки в юнацькому віці).

*Підготовчий етап: емпірична складова.*

Етап емпіричного дослідження вбудований в загальний дизайн дослідження та складався з наступних підетапів:

- На основі теоретичного аналізу вибрано опрацьований психодіагностичний інструментарій,
- Підготовлено стимульний матеріал для проведення опитування (створено гул-форми),
- Проведено опитування респондентів,
- Обраховано отримані дані, внесено у програму Ексель та оброблено отримані матеріали,
- Проаналізовано та проінтерпретовано отримані результати,
- Описано дані з використанням методів кількісного та якісного аналізу.

Для підбору психодіагностичних методик враховано наступні критерії:

- Надійність тесту (тобто точність, стійкість тієї ознаки, що діагностується, тривожність та самооцінка,
- Валідність,
- Точність,
- Однозначність.

Для визначення впливу тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці застосовано наступний психодіагностичний інструментарій:

- анкета,



- методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків та юнаків [25];
- методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі [25];
- методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе [25];
- методика визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна [25].

Представимо опис кожного зазначеного тесту та анкети.

Анкета передбачала збір таких соціально-демографічних даних, як вік, стать, курс навчання, спеціальність. А також запропоновано респондентам визначити у себе рівень тривожності та самооцінки.

Методика дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги (В.Г. Норахідзе) [25] є опитувальником, що складається із 60 тверджень. На ці твердження вибирають одну відповідь «так» або «ні», отримуючи 1 бал. Для визначення рівня тривожності підраховуються отримані результати.

Отримані результати тривожності співставляють з такими рівнями:

Від 40 до 50 балів – дуже високий рівень,

Від 25 до 40 балів – високий рівень,

Від 15 до 25 балів – середній (з тенденцією до високого) рівень,

Від 5 до 15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень,

Від 0 до 5 балів – низький рівень.

Отже, за даною методикою визначено рівень тривожності у досліджуваних.

Методика визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна [25] спрямована на визначення двох видів тривожності: особистісної та реактивної (ситуативної).

Особистісна тривожність є відносно стабільним аспектам особистості, схильність до майже постійної занепокоєності, є стійкою індивідуальною характеристикою, яка відображає схильність до переживання тривоги. У випадку високої особистісної тривожності кожна життєва ситуація

сприймається як виражена тривога. Ситуативна (реактивна) тривога оцінює як зараз себе респондент відчуває та супроводжується такими емоціями, як напруження, занепокоєння, занепокоєння, нервовість.

Дана методика складається з двох списків тверджень, у відповіді на які вибирається один із чотирьох варіантів. Результати підраховуються за допомогою ключа та співвідносять за такими рівнями:

- до 30 балів – низький рівень тривожності,
- від 31 до 44 балів – помірний рівень тривожності,
- 45 балів та більше – високий рівень тривожності.

Отже, за даною методикою визначено рівень особистісної та ситуаційної (реактивної) тривожності.

Методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків та юнаків [25] спрямована на визначенні самооцінки здоров'я, здібностей, характеру, авторитет у підлітків, уміння робити своїми руками, зовнішності та впевненості у собі.

Досліджуваним на вертикальній лінії пропонується позначити рівень розвитку якостей на даний час, далі позначити бажаний рівень розвитку даних якостей. Оскільки ми проводили за допомогою гул-форм, то ми виставили 10-бальну шкалу.

Результати підраховуються за всіма шкалами, не інтерпретується шкала «здоров'я».

Спочатку визначається рівень домагань, потім рівень самооцінки, а потім розбіжність між рівнем домагань та самооцінкою. Якщо рівень домагань нижче рівня самооцінки, то знак від'ємним, виражається негативним числом.

Далі розраховується середня величина кожного показниками за всіма шкалами.

Рівні домагань є наступними:

- від 90 до 100 балів – нереалістичне та некритичне ставлення до своїх можливостей, занадто високий рівень домагань;
- від 75 до 89 балів – доволі високий, найбільш оптимальний рівень;

- від 60 до 74 балів – норма, реалістичний рівень;
- менше 60 балів – занижений рівень домагань.

Рівні самооцінки є наступними:

- від 75 до 100 балів – завищена самооцінка, може проявлятися особистісна незрілість, невміння адекватно оцінювати результати своєї діяльності;
- від 45 до 74 балів – адекватна самооцінка;
- від 0 до 45 балів – низька самооцінка, особистість недооцінює себе та свої можливості.

Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі [25] передбачає визначення рівня самооцінки в особистості. Самооцінка визначається як оцінка себе, своєї особистості, своєї діяльності, своєї поведінки людиною.

Досліджуваним пропонується список з 20 значущих властивостей особистості, з них 10 описують ідеальну людину з погляду респондента, інші 10 – негативні, тобто ті, які не повинні бути в ідеалі. Респондент заповнює два списки: один той, хто притаманний йому та другий – той, що відноситься до ідеальної людини.

Визначається такі рівні самооцінки:

$R = 0,1, 0,2, 0,3$  – самооцінка занижена,

$R = 0,4, 0,5, 0,6$  – самооцінка адекватна,

$R = 0,7, 0,8, 0,9$  – самооцінка завищена за невротичним типом,

$R = 1$  – самооцінка завищена

Отже, за методикою визначено рівень самооцінки у досліджуваних.

Дослідження впливу тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці визначено на основі методики дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норакідзе та методики визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, методики вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків та юнаків та методики дослідження самооцінки

особистості С.А. Будасі. Зазначені методики є широко вживаними, валідними та надійними.

## 2.2. Конструктивний аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці.

Опитування щодо особливостей впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці здійснено серед студентів Львівського державного університету внутрішніх справ. Респонденти, які прийняли участь в опитуванні, дали усну згоду на проходження тестування.

В дослідженні взяло участь 50 студентів спеціальності Психологія, з них 40 дівчат та 10 хлопців. В опитуванні взяли участь студенти віком від 18 до 20 років, віковий розподіл представлено на рисунку 2.1.

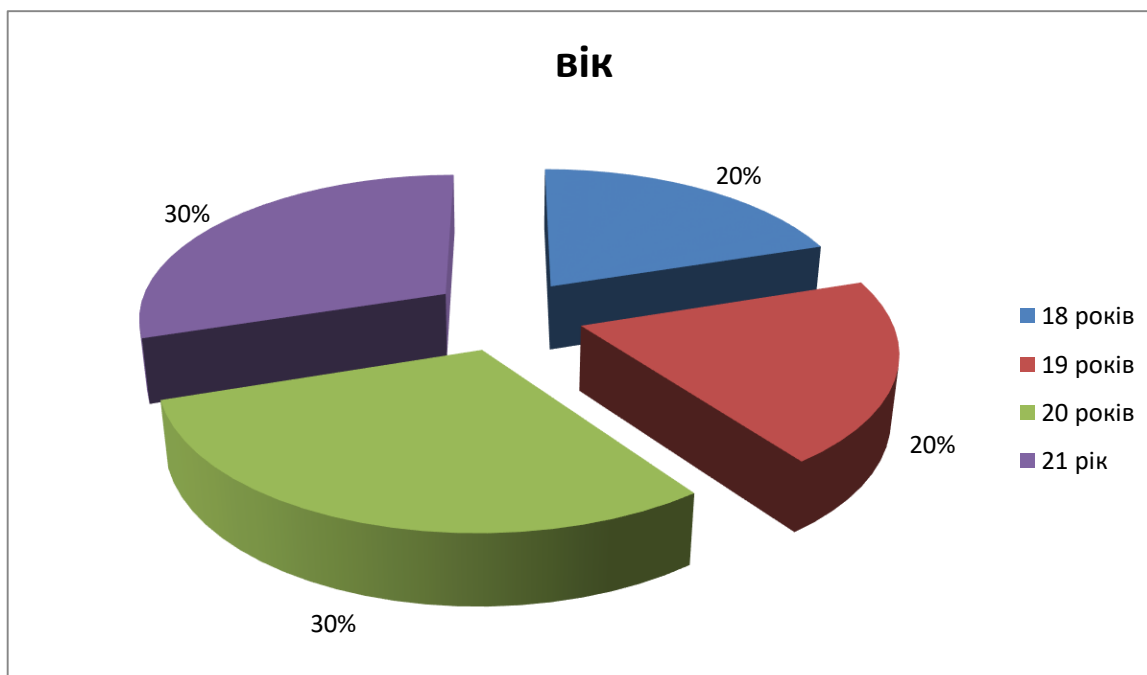


Рис. 2.1. Віковий розподіл вибірки.

Отже, нашу вибірку склали студенти від 18 років до 21 року. З них 20% досліджуваних мають 18 років, 20% опитаних мають 19 років, 30% респондентів 20 років, 30 осіб мають 21 рік.

За допомогою інструментальних методик можна визначити рівень тривожності, однак усвідомлення своєї тривожності є не менш важливим для усвідомлення себе, своєї тривоги та для проведення корекційно-розвивальної роботи з тривогою та тривожністю респондентів.

В анкеті респондентам запропоновано самим визначити у себе рівень тривожності. Майже третина досліджуваних зазначила, що має високий рівень тривожності (26%), вони тривожаться майже у всіх ситуаціях, які виникають у них у житті, переживають про те, як вони діють, спілкуються з іншими. Десята частина (12%) визначила у себе низький рівень, тобто вони не тривожаться майже ніколи, виявляють спокій, не включеність у ситуації, у спілкування, у діяльність, навіть відстороненість. Інші демонструють (62%) середній рівень тривожності, тобто ці респонденти тривожаться не у всіх ситуаціях, залежно від свого сприйняття.

Результати представлено на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Самооцінка тривожності респондентів.

Отже, представники нашої вибірки визначають у себе всі три рівні прояву тривожності: високий, середній та високий.

За допомогою інструментальних методик можна визначити рівень самооцінки у досліджуваних, однак усвідомлення своєї самооцінки є не менш важливим для усвідомлення себе, оцінки себе та для проведення психологічної роботи з розвитку оцінки в респондентів.

Тому ми запропонували респондентам визначити у себе рівень самооцінки. Так само наша вибірка поділилася на три сегменти, залежно від визначеного рівня. Так, 16% опитаних визначають у себе низький рівень оцінки себе, 24% осіб – високий рівень самооцінки та 60% опитаних – середній рівень оцінки себе.

Результати представлено на рисунку 2.3.

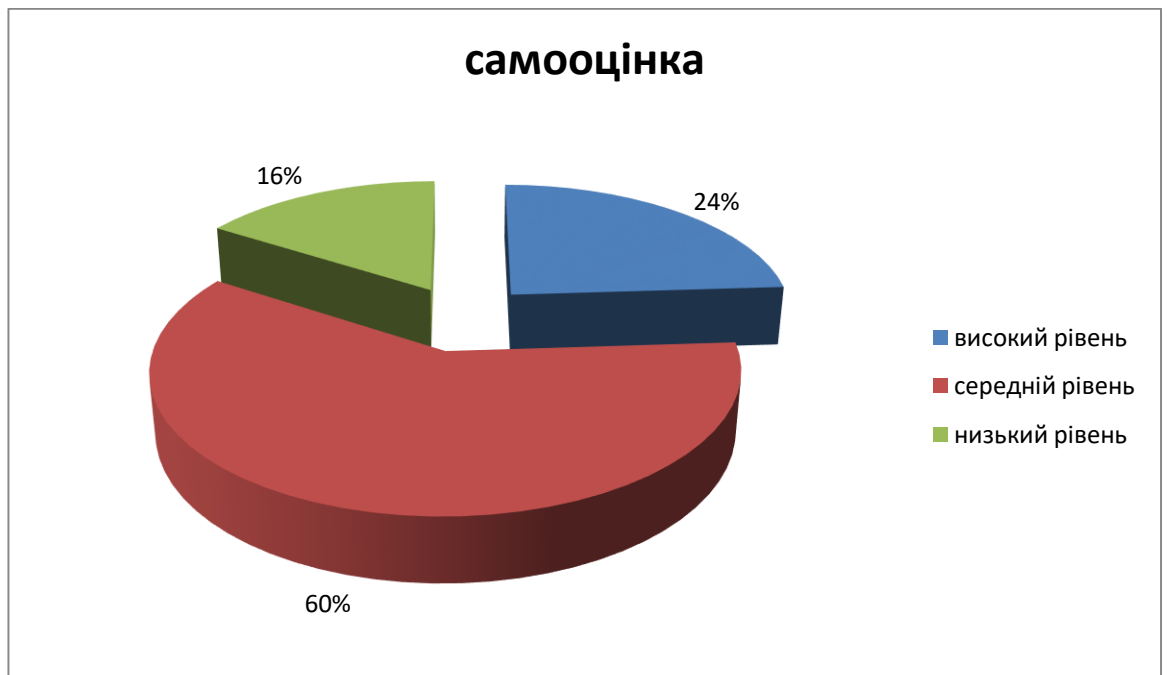


Рис. 2.3. Самооцінка респондентів.

Отже, представники нашої вибірки визначають у себе всі три рівні самооцінки: високий, середній та високий.

Подальший опис спрямований на аналіз отриманих даних за результатами інструментальних методик.

Тривожність ми досліджували за двома методиками: дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норакідзе та визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

Прояв тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе визначено за такими рівнями: дуже високий рівень (40-50 балів), високий рівень (25-40 балів), середній (з тенденцією до високого) рівень (15-25 балів), середній (з тенденцією до низького) рівень (5-15 балів), низький рівень (0-5 балів).

Числові результати прояву тривожності у респондентів за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе

Рівні	Показники, бали	Кількість осіб	%	Середні значення
дуже високий	40-50	5	10	46,5
високий	25-40	7	14	34,6
середній (з тенденцією до високого)	15-25	20	40	20,8
середній (з тенденцією до низького)	5-15	13	26	11,8
низький	0-5	5	10	4,2

Як бачимо в таблиці 2.1 серед опитаних 10% осіб мають дуже високий рівень тривожності, 14% респондентів виявляють високий рівень, 40% досліджуваних середній (з тенденцією до високого) рівень, 26% юнаків виявляють середній (з тенденцією до низького) рівень та у 10% осіб виявлено низький рівень тривожності. Аналіз середніх значень свідчить про середній показник усередині рівневої групи, тільки у представників низького рівня середнє значення є наближеним до верхньої межі рівня.

Графічно результати прояву тривожності у респондентів за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе представлено на рисунку 2.4.

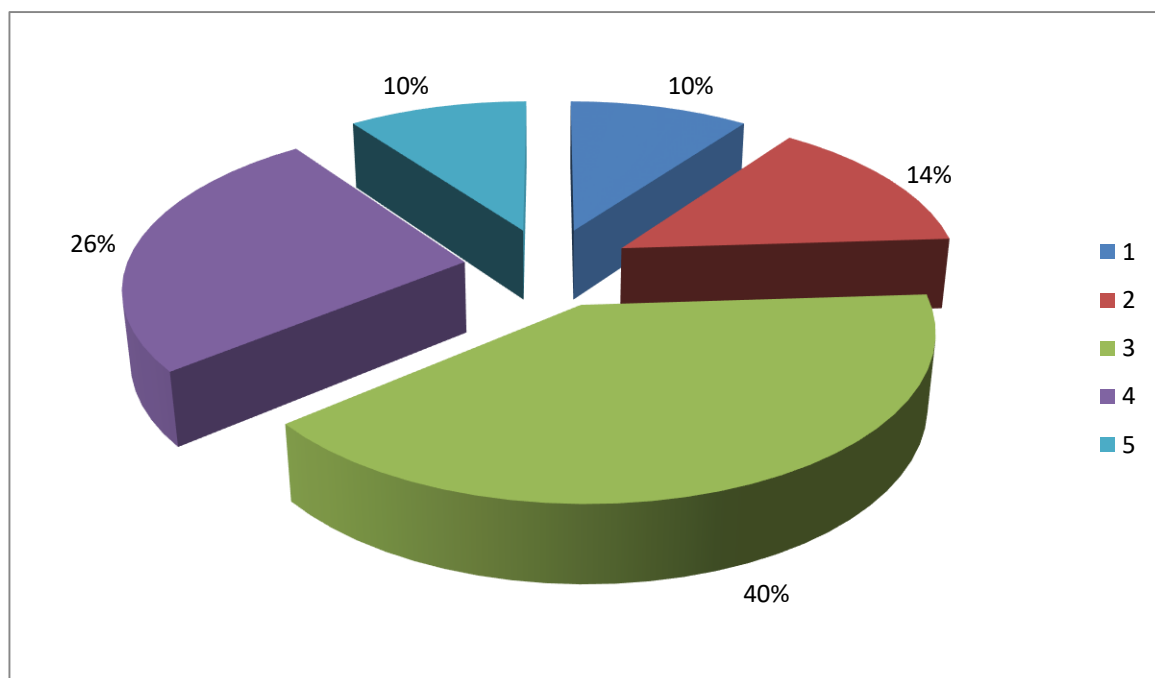


Рис. 2.4. Результати тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе.

Примітка: 1 – 40-50 балів – дуже високий рівень, 2 – 25-40 балів – високий рівень, 3 – 15-25 балів – середній (з тенденцією до високого) рівень, 4 – 5-15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень, 5 – 0-5 балів – низький рівень.

Отже, Порівняння отриманих результатів за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе із самооцінкою тривожності показав, що досліджувані в основному можуть визначити у себе стани тривожності.

Для визначення особистісної та ситуаційної (реактивної) тривожності застосовано методику визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Визначається наступні рівні: високий рівень тривожності (45 балів та більше), помірний рівень тривожності (31-44 балів), низький рівень тривожності (до 30 балів).

Числові результати представлено в таблиці 2.2.



Таблиця 2.2.

## Показники тривожності за методикою визначення тривожності

Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Види	Рівні	Показники, бали	Кількість осіб	%	Середні значення
ситуаційна	високий	45 і більше	15	30	54,2
	середній	31-44	28	56	39,8
	низький	До 30	7	14	26,4
особистісна	високий	45 і більше	7	14	47,4
	середній	31-44	21	42	39,2
	низький	До 30	22	44	24,2

Як бачимо в таблиці 2.2 серед опитаних 30% осіб мають високий рівень ситуаційної тривожності та 14% осіб особистісної тривожності, що свідчить про те, що серед юнаків більше переживають тривожність через ситуації, які виникають в оточені. Щодо помірною рівня, то ситуаційну тривожність даного рівня демонструють 56%, а особистісну 42%, а це свідчить про те, що значна частина опитаних має незначний рівень тривожності. Варто зауважити, що показники половини цієї підгрупи розміщені ближче до низького рівня. Також відмічаємо, що 14% респондентів зазначають про низький рівень ситуаційної тривожності та 44% досліджуваних мають низький рівень особистісної тривожності. Це свідчить про те, що наші респонденти не є тривожними, в основному не виявляють тривожність як особистісну рису.

Графічно результати представлено на рисунку 2.5.

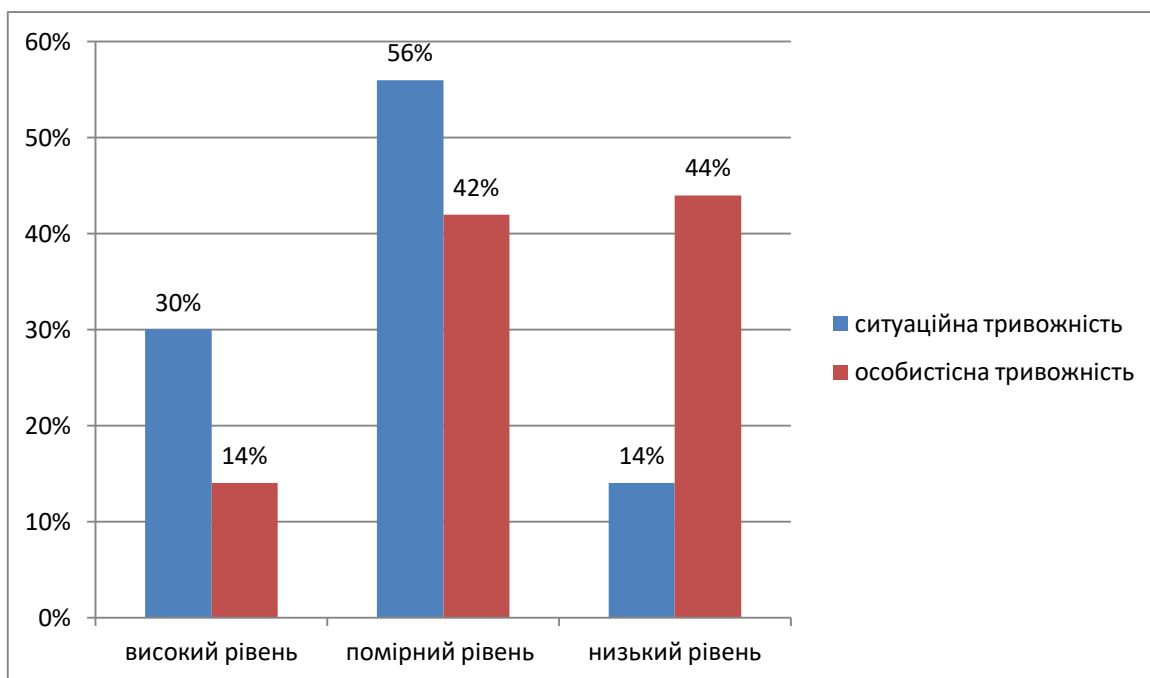


Рис. 2.5. Результати тривожності за методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

Отже, порівняння отриманих результатів за методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, шкалою тривоги В.Г. Норахідзе із самооцінкою тривожності показав, що результати в основному співпадають між собою. А також свідчить про те, що досліджувані в основному можуть визначити у себе стани тривожності, а це може стати основою надання психологічної допомоги щодо зниження тривожності в юнацькому віці.

Надалі наш опис спрямовано на представлення та аналіз прояву самооцінки в досліджуваних на основі інструментальних методик.

За методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн визначається рівень домагань та самооцінка здоров'я, здібностей, характеру, авторитет у підлітків, вміння робити своїми руками, зовнішності та впевненості у собі. Для аналізу представляються загальні показники рівня домагань та самооцінки. Рівні домагань визначаються за такими рівнями: занадто високий рівень домагань (90-100 балів), доволі високий, найбільш оптимальний рівень (75-89 балів), норма, реалістичний рівень (60-74 балів), занижений рівень домагань (менше 60 балів). Рівні самооцінки визначаються

за наступними рівнями: завищена самооцінка (75-100 балів), адекватна самооцінка (45-74 балів), низька самооцінка (до 45 балів).

Числові результати рівня домагань та самооцінки представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники самооцінки та рівня домагань у досліджуваних за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн

шкали	Рівні	Показники, бали	Кількість осіб	%	Середні значення
самооцінка	високий	75-100	15	30	84,2
	середній	45-74	28	56	59,8
	низький	До 45	7	14	43,4
домагання	високий	90-100	7	14	95,8
	середній	75-89	21	42	79,2
	низький	60-74	22	44	68,4

Як бачимо в таблиці 2.3 серед опитаних 36% осіб мають високий рівень самооцінки та 40% осіб рівень домагань, 54% опитаних виявляють середній рівень самооцінки та 48% опитаних – рівень домагань, 8% респондентів низький рівень самооцінки та 12% респондентів – рівень домагань. Цікавим виявилася те, що осіб з високим рівнем самооцінки є в два рази більше, ніж осіб з високим рівнем домагань, що можливо свідчить про зниження бажань щодо досягнень.

Тобто як бачимо тих хто має високий рівень домагань є більше, ніж тих хто має високий рівень самооцінки, схожі співвідношення серед представників низького рівня.

Аналіз середніх значень показав, що за високим та середнім рівнями ці середні значення знаходяться в середині рівневої групи. Тільки за низьким рівнем середні значення розміщені біля верхньої межі рівневого показника.

Графічно результати показників рівня домагань та самооцінки представлено на рисунку 2.6.

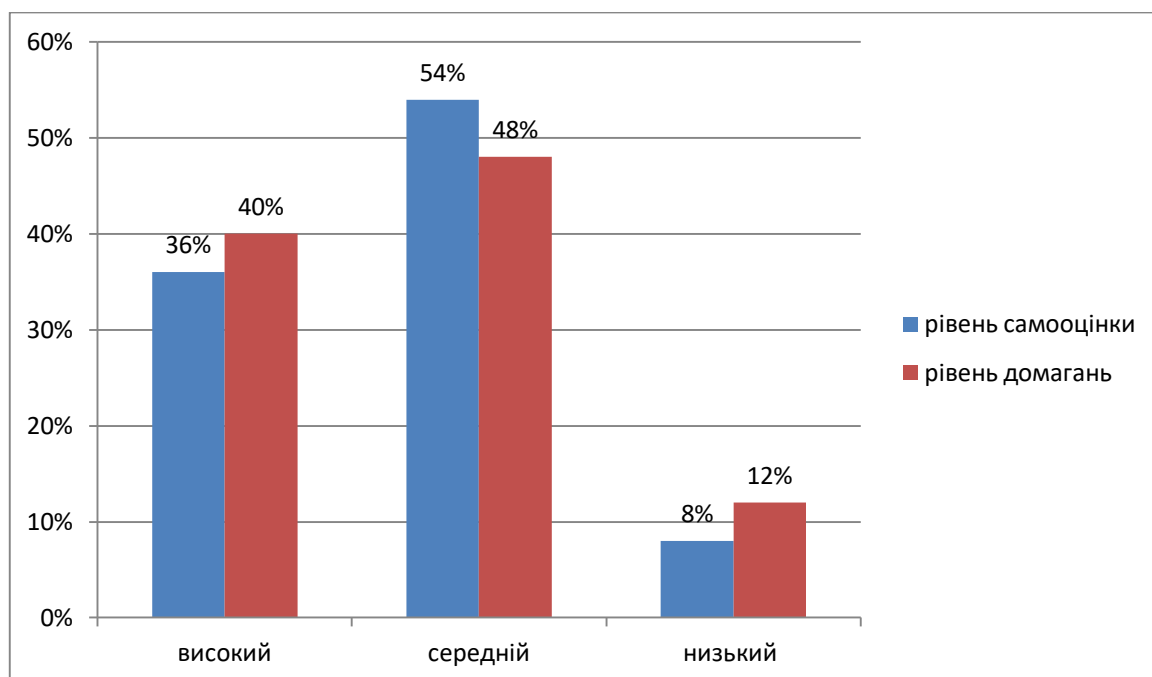


Рис. 2.6. Прояв рівня самооцінки та рівня домагань у досліджуваних за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Отримані результати можуть дати відповідь про причини та наслідки тривожності у досліджуваних.

Також рівень самооцінки ми дослідили за методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі, яка передбачає такі рівні: самооцінка занижена ( $R = 0,1-0,3$ ), самооцінка адекватна ( $R = 0,4-0,6$ ), самооцінка завищена за невротичним типом ( $R = 0,7-0,9$ ), самооцінка завищена ( $R = 1$ ).

Числові результати представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники самооцінки за методикою С.А. Будассі

Рівні	Показники, R	Кількість осіб	%	Середні значення
високий	0,7-1,0	19	38	0,75
середній	0,4-0,6	26	52	0,58

низький	0,1-0,3	5	10	0,28
---------	---------	---	----	------

Як бачимо в таблиці 2.4 серед опитаних 38% осіб мають високий рівень самооцінки, 52% респондентів виявляють адекватну самооцінку та 10% опитаних визначається низький рівень самооцінки.

Аналіз середніх значень показав, що за високим та середнім рівнями ці середні значення знаходяться в середині рівневої групи. Тільки за низьким рівнем середні значення розміщені біля верхньої межі рівневого показника.

Графічно результати представлено на рисунку 2.7.

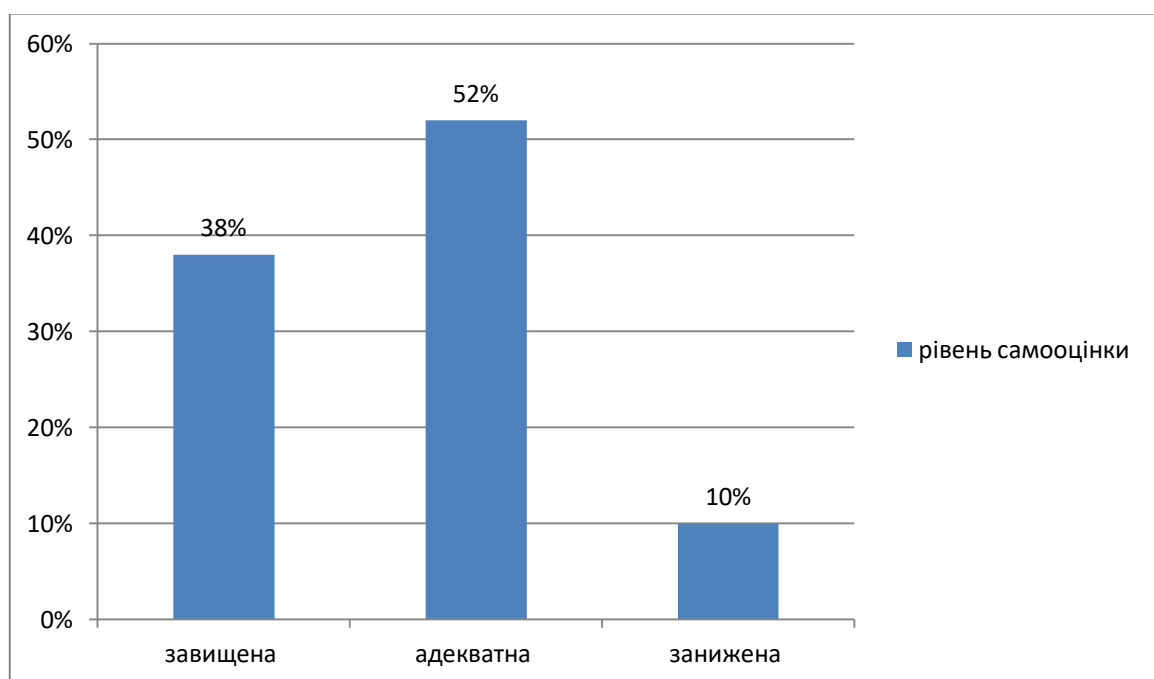


Рис. 2.7. Прояв рівня самооцінки за методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі.

Отже, порівняння отриманих результатів за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна, дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі із власним визначенням самооцінки показав, що результати відрізняються. За інструментальними методиками ми визначили більше респондентів з високим рівнем самооцінки, що може свідчити про занадто критичне ставлення до себе, а також переживання станів тривоги.

Для визначення впливу тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці ми застосували результати опитування за шкалами всіх інструментальних методик. Для опрацювання даних ми застосували кореляційний аналіз із коефіцієнтом кореляції Спірмена. В результаті кореляційного аналізу визначається прямі та зворотні кореляційні зв'язки, а також високі, помітні, помірні, низькі рівні цих взаємозв'язків.

Результати кореляційного аналізу між шкалою тривожність (шкала тривоги В.Г.Норакідзе) та шкалами самооцінка, домагання (методика вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн ) представлено на рис. 2.8.

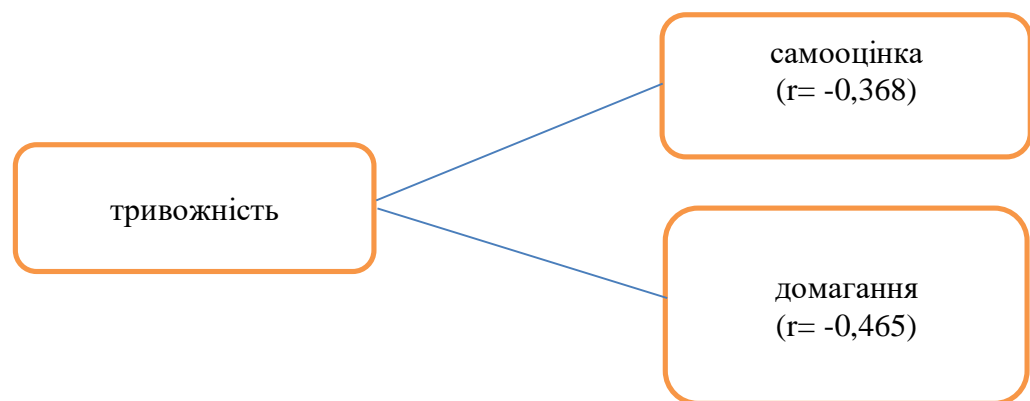


Рис. 2.8 Кореляційна плеяда тривожності та самооцінки, домагань.

Визначено обернені взаємозв'язки між тривожністю в респондентів та самооцінкою та рівнем домагань.

Можемо зробити пояснення щодо виділених взаємозв'язків.

Чим більшим буде рівень тривожності ( $r = -0,368$ ), тим нижчою буде самооцінка. Це пов'язано з тим, що високий рівень тривожності перешкоджатиме сприймати себе як успішного, сприймати себе у позитивному напрямі, думати про себе як хорошого, а отже, самооцінка буде низькою.

Другий взаємозв'язок є аналогічним: чим більшим буде рівень тривожності ( $r = -0,465$ ), тим меншим буде рівень домагань у досліджуваних. Це пов'язано з тим, що високий рівень тривожності блокує бажання досягнень у людини, адже все нове викликає страхи та опасіння у молодих людей.

Також ми провели кореляційні обчислення між шкалою «тривожність» методика шкали тривоги В.Г. Норахідзе та шкалою «самооцінка» методики дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі. Результати ми отримали аналогічні: між тривожністю та самооцінкою обернений кореляційний зв'язок ( $r = -0,415$ ). Його ми можемо проінтерпретувати аналогічно до попередніх.

Кореляційний аналіз між шкалами «ситуаційна тривожність», «особистісна тривожність» методики визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна та шкалами «самооцінка», «домагання особистості» методики вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків та юнаків; шкалою «самооцінка» методики дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі показав обернену взаємозалежність, що є аналогічною попереднім.

Таким чином, можемо зробити узагальнення.

Вплив тривожності на самооцінку особистості є таким: підвищення тривожності викликає зниження самооцінки в юнацькому віці.

Отже, наша гіпотеза щодо взаємозалежностей між підвищенням рівня тривожності та зниженням рівня самооцінки підтвердилася.

## **Висновки до розділу 2.**

Емпіричне дослідження впливу тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці здійснено за анкетною, методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна для підлітків та юнаків, методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі, методикою дослідження рівня тривожності за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе та методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

В дослідженні взяло участь 50 студентів спеціальності Психологія, з них 40 дівчат та 10 хлопців, студенти віком від 18 до 20 років.

Визначено за шкалою тривоги В.Г. Норахідзе дуже високий рівень тривожності у 10% осіб, 14% респондентів виявляють високий рівень, 40% досліджуваних середній (з тенденцією до високого) рівень, 26% юнаків

виявляють середній (з тенденцією до низького) рівень та у 10% осіб виявлено низький рівень тривожності.

За методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна 30% осіб мають високий рівень ситуаційної тривожності та 14% осіб особистісної тривожності, що свідчить про те, що серед юнаків більше переживають тривожність через ситуації, які виникають в оточенні. Щодо помірною рівня, то ситуаційну тривожність даного рівня демонструють 56%, а особистісну 42%, а це свідчить про те, що значна частина опитаних має незначний рівень тривожності. Варто зауважити, що показники половини цієї підгрупи розміщені ближче до низького рівня. Також відмічаємо, що 14% респондентів зазначають про низький рівень ситуаційної тривожності та 44% досліджуваних мають низький рівень особистісної тривожності.

Порівняння отриманих результатів за методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, шкалою тривоги В.Г. Норахідзе із самооцінкою тривожності свідчить про подібність результатів, досліджувані в основному можуть визначити у себе стани тривожності.

За методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн 36% осіб мають високий рівень самооцінки та 40% осіб рівень домагань, 54% опитаних виявляють середній рівень самооцінки та 48% опитаних – рівень домагань, 8% респондентів низький рівень самооцінки та 12% респондентів – рівень домагань.

За методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі 38% осіб мають високий рівень самооцінки, 52% респондентів виявляють адекватну самооцінку та 10% опитаних – низький рівень самооцінки.

Порівняння отриманих результатів за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна, дослідження самооцінки особистості С.А. Будасі із власним визначенням самооцінки показав відмінність у результатах. За інструментальними методиками ми більше респондентів з високим рівнем



самооцінки, що може свідчити про занадто критичне ставлення до себе, а також переживання станів тривоги.

В результаті кореляційного аналізу визначено, що вплив тривожності на самооцінку особистості є таким: підвищення тривожності викликає зниження самооцінки в юнацькому віці.

Отже, наша гіпотеза щодо взаємозалежностей між підвищенням рівня тривожності та зниженням рівня самооцінки підтвердилася.

## ВИСНОВКИ

В бакалаврському дослідженні висвітлено на теоретичному рівні проблему тривожності та самооцінки в юнацькому віці та емпірично визначено вплив тривожності на самооцінку юнаків.

В результаті теоретичного аналізу психологічної літератури визначено, що проблеми тривожності та самооцінки є досить широко та різнобічно досліджувані.

Тривожність виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, це є емоційним станом, що проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Тривога не є феноменом, який є окремим та монолітним, тривога є комбінацією, у яку входять переживання суму, страху, гніву, провини, сорому та інтересу. Тривога проявляється у представників юнацького віку під час навчання, у процесі адаптації до професійної діяльності.

Самооцінка особистості є оцінкою людини своїх якостей, самій собі, своїм здібностям, а також тому місцю, яке вона займає в соціальному середовищі. Одним із факторів впливу на формування та розвиток самооцінки людини є тривожність.

Емпіричне дослідження впливу тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці здійснено за інструментальними методиками та самоаналізом.

За методикою шкала тривоги В.Г. Норахідзе серед досліджуваних визначено дуже високий рівень тривожності у 10% осіб, у 14% високий рівень, у 40% - середній (з тенденцією до високого) рівень, у 26% - середній (з тенденцією до низького) рівень та у 10% - низький. За методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна 30% - високий рівень ситуаційної тривожності та 14% - особистісної; ситуаційна тривожність помірного рівня у 56%, а особистісна у 42%; 14% респондентів зазначають про низький рівень ситуаційної тривожності та 44% - особистісної тривожності.

Отримані результати за методикою визначення тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, шкалою тривоги В.Г. Норакидзе та самооцінки тривожності мають подібні результати, досліджувані в основному можуть визначити у себе стани тривожності.

За методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн 36% мають високий рівень самооцінки та 40% - рівень домагань, 54% - середній рівень самооцінки та 48% – рівень домагань, 8% - низький рівень самооцінки та 12% – рівень домагань. За методикою дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі 38% - високий рівень самооцінки, 52% - адекватну самооцінку та 10% низький.

Отримані результати за методикою вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейна, дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі та власного визначення самооцінки мають відмінності. За інструментальними методиками більше респондентів з високим рівнем самооцінки.

В результаті кореляційного аналізу визначено, що вплив тривожності на самооцінку особистості є таким: підвищення тривожності викликає зниження самооцінки в юнацькому віці.

Отже, наша гіпотеза щодо взаємозалежностей між підвищенням рівня тривожності та зниженням рівня самооцінки підтвердилася.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. Випуск 1 (1). 2018. С. 7-13
2. Батюх О.В. Важливість дослідження тривожності у студентів першого курсу. *Медсестринство*. № 4. 2011. С. 22-23
3. Березовська Л.І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у вчителів : дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.10 К., 2013. 200 с.
4. Березовська Л.І. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3(67), 2022. 153-160. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-153-160>
5. Білоус Р.М., Кармазіна Я.О. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів. *Молодий вчений*. № 12.1 (40). 2016. С. 192-196
6. Білоус Р.М., Саннікова І.С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. № 5 Т.2 2019. С. 25-28
7. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія Суми: Вид. будинок «Еллада», 2012. 608 с.
8. Височіна Н.Л. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності. Автореф. дис... канд. н. з фізичного вихов. і спорту: 24.00.01. К., 2011. 24 с
9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. С. 120-128.
10. Вржесневська Г. Ставлення студентів спеціальних медичних груп з різними індивідуально-типологічними характеристиками нервової системи до занять фізичним вихованням. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020; 1: 104-109 DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.104-109

- 11.Гриньова М.В. Саморегуляція. Навч.-метод. пос. Полтава: АСМІ, 2008  
268 с.
- 12.Гуменюк О. Є. Психологія «Я»-концепції: монографія. Тернопіль:  
Економічна думка, 2002. С.186.
- 13.Діомідова Н.Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у  
ситуації іспиту. Режим доступу :  
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/537614.pdf>
- 14.Дмитрієва, С. М., Гуменюк, Т. С. (2015) Розвиток самооцінки та рівня  
домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності.  
Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та  
перспективи. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/19645/>
- 15.Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Особливості взаємозв'язку самооцінки  
і тривожності у молодшому шкільному віці. Актуальні проблеми  
педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий  
журнал. Запоріжжя, 2015. № 2, Ч. 2. С. 17-22.
- 16.Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання  
у вихователів дитячих навчальних закладів. Автореф. дис... канд.  
психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2016. 24 с
- 17.Крайнюк В.М. Психологічні особливості проявів тривожності і  
агресивності у юнаків призовного віку : автореф. дис. на здобуття наук.  
ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01. К., 1999. 18 с.
- 18.Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану  
тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в  
реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і  
культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і  
науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В.  
Цьось та ін.]. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 19-23.
- 19.Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова  
психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2009. С.288-289.

- 20.Малигіна О.А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореф. канд.. психол. н., К., 2021. 23 с.
- 21.Микитюк Г.Ю. Взаємини викладачів і студентів як чинник становлення особистості майбутнього вчителя. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2003. 24 с
- 22.Михальо М.П. Самооцінка як критерій психологічної безпеки студентської молоді [Рукопис] : дипломна робота ОС "Бакалавр" напр. підгот. 6.030103 Практична психологія /; наук.кер. Б.В. Барчі. Мукачєво : 2020. 55 с.
- 23.Москаленко В.В., Жаркова Г.В. Взаємозв'язок тривожності із рівнем самооцінки молодшого школяра. Електронний архів Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна 2011. № 807. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/3703>
- 24.Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. 2013. №3. 238-242
- 25.Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / за ред.. Т.І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
- 26.Погорілий С.О., Пріснякова Л.М. Особливості самооцінки юнацького віку. II Всеукраїнська науково-практична конференція (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С. 184-189.
- 27.Помиткіна Л., Ковальків Т. Проблема емоційного вигорання студентів. Режим доступу: <http://www.politik.org.ua/>
- 28.Сахно Зв'язок тривожності та емпатії в осіб юнацького віку [Рукопис] : дипломна робота ОС "Бакалавр" спец. 053 Психологія ; наук.кер. М.В. Пахомова. Київ : 2022. 64 с.
- 29.Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 2. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1998.С. 168-173.

30. Структура самооцінки та рівня домагань особистості і її урахування у виховному процесі // Педагогіка та психологія: Зб. наук. праць. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 19. Ч.2. С. 66-70.
31. Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / О.О. Халік. К. , 2010. 20 с.
32. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентів-соціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 12. С. 66-72.
33. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : спец. 03.00.13 / С.В. Чорний. Сімферополь, 2007. 21с.
34. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. 2014. № 1 (22). С. 173–180.
35. Aryana M. Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students. *J Appl Sci* (2010) 10(20): 2474–7. doi: 10.3923/jas.2010.2474.2477
36. Auden C. McClure, Susanne E. Tanski, John Kingsbury, Meg Gerrard and James D. Sargent. Characteristics Associated with Low Self-esteem among U.S. Adolescents. *Acad Pediatr.* 2010; 10(4): 238–44. doi:10.1016/j.acap.2010.03.007.
37. Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JJ, Vohs KD. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or health lifestyles? *Psychol Sci Public Interest* (2003) 4(1):1–44. doi: 10.1111/1529-1006.01431
38. Dat Tan Nguyen, Christine Dedding, Tam Thi Pham, Pamela Wright & Joske Bunders. Depression, anxiety, and suicidal ideation among Vietnamese secondary school students and proposed solutions: a cross-sectional study. *BMC Public Health* volume 13, 1195. 2013. URL:

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-1195>

39. Małgorzata Skorek, Anna V. Song and Yarrow Dunham. Self-Esteem as a Mediator between Personality Traits and Body Esteem: Path Analyses across Gender and Race/Ethnicity. *Ethnicity*. PLoS ONE 9(11): e112086. doi:10.1371/journal.pone.0112086
40. Ruth Yasemin Erol and Ulrich Orth. Self-Esteem Development From Age 14 to 30 Years: A Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 101, No. 3. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/2011/07/youth-self-esteem>