

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ ПІДЛІТКА
НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
спеціальності 053 Психологія
Валерія КОЗЛОВА

Науковий керівник:

завідувач кафедри загальної та
соціальної психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент

кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«___» _____ 2025 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

Козлова В.Д. Вплив комплексу неповноцінності підлітка на міжособистісну взаємодію.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню впливу комплексу неповноцінності на міжособистісну взаємодію підлітків. У роботі розглянуто теоретичні аспекти формування комплексу неповноцінності, його психологічні характеристики та вплив на соціальну поведінку.

У процесі дослідження проаналізовано взаємозв'язок між рівнем самооцінки, тривожністю та комунікативними навичками підлітків. Виявлено, що низька самооцінка та підвищена тривожність значно ускладнюють соціальну адаптацію та ефективність міжособистісної взаємодії. Представлені результати емпіричного дослідження підтверджують існування негативного кореляційного зв'язку між комплексом неповноцінності та рівнем комунікативної активності.

На основі отриманих даних розроблено програму психокорекції, спрямовану на підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності та розвиток комунікативних навичок у підлітків. Запропоновані методики можуть бути використані в роботі психологів, соціальних педагогів та інших фахівців, що працюють з підлітковою аудиторією.

Ключові слова: комплекс неповноцінності, самооцінка, тривожність, міжособистісна взаємодія, підлітковий вік, соціальна адаптація, психокорекція.

Kozlova V.D. The influence of the inferiority complex of a teenager on interpersonal interaction.

The qualification work is devoted to the study of the influence of the inferiority complex on the interpersonal interaction of adolescents. The work considers the theoretical aspects of the formation of the inferiority complex, its psychological characteristics and impact on social behavior. In the process of the study, the relationship between the level of self-esteem, anxiety and communication skills of adolescents was analyzed. It was found that low self-esteem and increased anxiety significantly complicate social adaptation and the effectiveness of interpersonal interaction. The presented results of the empirical study confirm the existence of a negative correlation between the inferiority complex and the level of communicative activity. Based on the data obtained, a psychocorrection program was developed aimed at increasing self-esteem, reducing the level of anxiety and developing communication skills in adolescents. The proposed methods can be used in the work of psychologists, social educators and other specialists working with an adolescent audience.

Keywords: inferiority complex, self-esteem, anxiety, interpersonal interaction, adolescence, social adaptation, psychocorrection.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПИТАННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ	
1.1. Категорія комплексу неповноцінності в науковій літературі	
1.2. Місце категорії взаємодії в науковій літературі	
1.3 Детермінанти формування комплексу неповноцінності та його вплив на міжособистісну взаємодію підлітків	
Висновки до розділу 1.....	
 РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ.....	
2.1. Обґрунтування методів та технік дослідження.....	
2.2. Аналіз показників комплексу неповноцінності та його впливу на міжособистісну взаємодію підлітків	
2.3. Кореляційний аналіз досліджуваної проблеми	
2.4. Психологічна програма щодо подолання закомплексованості Підлітків та покращення міжособистісної взаємодії	
Висновки до розділу 2	
 ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період підліткового віку є критичним для формування особистості, оскільки в цей час інтенсивно розвивається самосприйняття, формується самооцінка та соціальні навички. Одним із важливих психологічних феноменів, що впливає на міжособистісну взаємодію підлітків, є комплекс неповноцінності. Відчуття власної недостатності, низька самооцінка та невпевненість у собі можуть суттєво ускладнювати комунікацію з однолітками, спричиняти соціальну ізоляцію, конфліктність або навпаки – надмірну поступливість у взаєминах.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою кількістю підлітків, які стикаються з проблемами самооцінки та соціальної адаптації, що може призводити до труднощів у навчальній діяльності, формуванні стійких соціальних зв'язків, а в подальшому – до психологічного дискомфорту та емоційних розладів. Важливо визначити механізми впливу комплексу неповноцінності на міжособистісну взаємодію, аби розробити ефективні психологічні підходи для корекції негативних установок і сприяння гармонійному розвитку особистості підлітка.

Таким чином, дослідження цього питання є важливим як у теоретичному аспекті – для поглиблення розуміння особливостей соціальної взаємодії підлітків, так і в практичному – для розробки психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку їхньої самооцінки та соціальної адаптації.

Дослідженням вікового періоду підлітків займалися такі українські вчені-психологи С. Максименко – вивчав психологічні особливості розвитку особистості в онтогенезі, зокрема підліткового віку; Г. Чепелев – досліджував вікові аспекти розвитку особистості, зокрема формування самосвідомості підлітків; О. Дейнека – займалася питаннями самосвідомості та самооцінки підлітків у процесі соціалізації; Т. Титаренко – аналізувала особливості життєвих криз підліткового віку та їхній вплив на особистісний розвиток; О. Кононко – досліджувала емоційний розвиток дітей та підлітків, їхню соціальну адаптацію. Ці науковці зробили значний внесок у розуміння особливостей підліткового віку, що є важливим для психологічної науки та практичної діяльності в сфері освіти й виховання.

Взаємодію підлітків у різних аспектах досліджували такі українські вчені-психологи, як С. Максименко – розглядав особливості міжособистісної взаємодії підлітків у контексті їхнього розвитку та соціалізації; Г. Чепелєв – досліджував психологічні механізми міжособистісного спілкування підлітків; Т. Титаренко – аналізувала особливості взаємодії підлітків у кризових ситуаціях та їхній особистісний розвиток; О. Дейнека – вивчала проблему самосвідомості підлітків та її вплив на соціальну взаємодію; Л. Орбан-Лембрик – досліджувала соціально-психологічні особливості взаємодії підлітків, зокрема у шкільному середовищі; Н. Чепелєва – займалася вивченням соціальної поведінки підлітків та факторів, що впливають на їхню взаємодію з однолітками; О. Кононко – аналізувала емоційні аспекти взаємодії підлітків, їхню соціальну адаптацію. Ці науковці досліджували міжособистісні відносини підлітків, їхню соціальну адаптацію, вплив самооцінки та комунікативних навичок на взаємодію в колективі.

Українська науковиця З. Ковальчук – досліджувала особливості взаємодії підлітків у навчальному процесі, зокрема механізми їхнього соціального спілкування, вплив міжособистісних відносин на мотивацію до навчання та рівень адаптації в освітньому середовищі. У своїх працях вона розглядала фактори, що сприяють ефективній комунікації серед підлітків, а також причини конфліктів і труднощів у взаємодії. Вона наголошувала на значенні підтримки з боку педагогів і ровесників у формуванні позитивного соціального клімату, що сприяє розвитку самостійності та відповідальності підлітків у процесі навчання [Ковальчук].

Комплекс меншовартості вперше дослідив австрійський психолог і засновник індивідуальної психології А. Адлер. Він увів цей термін на початку XX століття, пояснюючи, що відчуття власної неповноцінності є природним для людини, але може стати проблемою, якщо воно призводить до надмірної невпевненості або компенсується агресивною поведінкою.

В українському контексті цей комплекс часто розглядається як наслідок історичних обставин, зокрема колоніального минулого та політичного поневолення. Це призвело до формування у частини населення відчуття меншовартості та маргінальності.

Українська поетеса Ліна Костенко у своїй статті «Гуманітарна аура нації або дефект головного дзеркала» зазначала, що нація виявилася незахищеною, а комплекс меншовартості був «видобутий з нафталіну», що свідчить про його глибоке вкорінення в суспільстві.

Олексій Сокирко підкреслював, що відсутність знань про власну еліту в минулому формує комплекс меншовартості у сучасних українців, що впливає на їхнє самосприйняття та національну ідентичність.

Таким чином, хоча комплекс меншовартості в Україні досліджувався переважно в контексті історичних та соціокультурних аспектів, а не як окремий психологічний феномен, ці дослідження висвітлюють його вплив на національну свідомість та ідентичність.

Українські вчені приділяють значну увагу дослідженню комплексу неповноцінності у підлітків, оскільки цей феномен може суттєво впливати на їхню соціальну адаптацію та особистісний розвиток. Зокрема, у кваліфікаційній роботі, присвяченій цій темі, проведено емпіричне дослідження, яке виявило, що переживання комплексу неповноцінності в підлітковому віці може призводити до труднощів у спілкуванні та зниження самооцінки [Правдун].

Крім того, дослідження психоемоційних станів підлітків показали, що тривалий вплив негативних умов може спричинити стійкі риси особистості, пов'язані з комплексом неповноцінності.

Також вивчено взаємозв'язок між комплексами неповноцінності та переваги як чинниками самореалізації особистості [6]. Ці дослідження підкреслюють важливість своєчасної психологічної підтримки підлітків для запобігання розвитку комплексу неповноцінності та забезпечення їхнього гармонійного розвитку.

Бачимо, що питання комплексу неповноцінності не особливо розроблене в науковій царині, а тому досі залишається актуальним, адже має свої негативні наслідки. Це і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: дослідити вплив комплексу неповноцінності підлітка на міжособистісну взаємодію.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості комплексу неповноцінності у спілкуванні підлітків.

Предмет дослідження – вплив комплексу неповноцінності підлітка на міжособистісну взаємодію.

Завдання дослідження:

1. Вивчити літературу з даної тематики;
2. Розкрити категорію комплексу неповноцінності та його ролі у формуванні підлітка.
3. Експериментально довести вплив комплексу неповноцінності на міжособистісну взаємодію підлітків.
4. Розробити рекомендації педагогам та батькам щодо подолання комплексу неповноцінності підлітків.

Методи дослідження: Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», автори Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; методика «Визначення рівня самооцінки» автори Т. Дембо-С. Рубінштейн (у модифікації Г. Прихожан); методика «Дерево», автор Д. Лампен (адаптована Л.П. Пономаренко), опитувальник направленості орієнтації в соціальних відносинах (екстраверсія, інтроверсія) за методикою К. Юнга, дослідження способів самоаналізу та самокорекції у сфері спілкуванні за методикою Л. Анн; статистичні методи обробки даних.

База дослідження: львівська середня загальноосвітня школа № 82. Досліджувані – учні 6-9 класів у кількості 50 осіб.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до вивчення комплексу неповноцінності у підлітковому віці та його впливу на міжособистісну взаємодію. Дослідження сприяє поглибленню знань про психологічні механізми формування комплексу неповноцінності, його взаємозв'язок із самооцінкою, комунікативною поведінкою та соціальною адаптацією підлітків. Результати роботи можуть бути використані для подальших наукових досліджень у галузі вікової, соціальної та педагогічної психології.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників, які працюють із підлітками. Висновки та рекомендації дослідження можуть бути використані для розробки корекційно-розвивальних програм, спрямованих на подолання комплексу неповноцінності та покращення міжособистісної взаємодії підлітків у шкільному середовищі. Також результати можуть допомогти у профілактиці соціальної ізоляції та конфліктності серед підлітків, а також у формуванні адекватної самооцінки та впевненості в собі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг основного змісту роботи складає 40 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 5 малюнків; 9 додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА ОСНОВА ПИТАННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ

1.1. Категорія комплексу неповноцінності в науковій літературі

Першим, хто здійснив глибокий аналіз і детально описав комплекс меншовартості, був німецький психоаналітик Альфред Адлер. За його концепцією, всі людські дії спрямовані на подолання відчуття власної неповноцінності та прагнення до вищості. Проте в окремих випадках це почуття може стати надмірним, що призводить до формування комплексу неповноцінності – перебільшеного сприйняття власної слабкості та безпорадності.

Проблематика комплексу неповноцінності привертала увагу багатьох науковців, серед яких як українські вчені, так і закордонні. У психологічній науці поняття «комплекс» визначають як поєднання уявлень про себе, тісно пов'язаних із певними емоційними переживаннями та асоціаціями. З. Фрейд підкреслював, що такі комплекси формуються на основі єдиного афекту. Одним із найпоширеніших прикладів є сором'язливість, яка створює труднощі у спілкуванні через внутрішній дискомфорт, що зазвичай ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті власних недоліків.

Комплекс можна розглядати як сукупність несвідомих уявлень, емоційно забарвлених спогадів та асоціацій, що формуються ще в дитинстві і впливають на поведінку особистості в подальшому житті. Поняття комплексу неповноцінності, запропоноване А. Адлером у межах його індивідуальної психології, згодом набуло широкого вжитку й стало популярним серед звичайних громадян.

С. Максименко, спираючись на дослідження А. Адлера, виокремлює три основні чинники, що сприяють формуванню комплексу неповноцінності: фізична слабкість або неповноцінність органів, надмірна батьківська опіка, а також емоційне відторгнення з боку батьків. Водночас відповіддю на відчуття меншовартості може

стати гіперкомпенсація – схильність людини перебільшувати власні інтелектуальні, фізичні чи соціальні здібності, аби подолати почуття неповноцінності [18].

Комплекс неповноцінності формується ще в ранньому дитинстві як болісне усвідомлення власної нікчемності, що провокує потребу в гіперкомпенсації. А. Адлер наголошував, що процес самоствердження починається ще в дитячому віці та проходить через етапи підпорядкування і меншовартості, які, своєю чергою, сприяють формуванню компенсаторного прагнення до переваги. Він пояснював, що початкове почуття неповноцінності пов'язане з раннім досвідом залежності немовляти, коли воно повністю безпорадне і змушене покладатися на батьків. Це викликає глибокі внутрішні переживання через власну слабкість у порівнянні з іншими членами сім'ї, які видаються сильнішими та могутнішими [31].

Відчуття неповноцінності, що виникає в ранньому віці, стає відправною точкою для подальшої боротьби за домінування, прагнення до ідеалу та вдосконалення. А. Адлер розглядав прагнення до переваги як основну рушійну силу людського життя. Він виділяв три головні чинники дитячих переживань, що сприяють розвитку комплексу неповноцінності: фізична неповноцінність, надмірна опіка та відкидання батьками.

Передусім, у дітей, які мають вроджені фізичні вади, може сформуватися відчуття власної психологічної меншовартості. Водночас надмірна опіка з боку батьків, які у всьому йдуть на поступки та виконують за дитину всі завдання, може спричинити нестачу віри у власні можливості. У такому випадку діти звикають до постійної підтримки й починають сумніватися у своїй здатності долати труднощі самостійно. Крім того, нехтування емоційними потребами дитини або її відторгнення з боку батьків здатні спричинити розвиток комплексу меншовартості, оскільки такі діти часто почуваються небажаними. Вони зростають із відчуттям недостатньої значущості, сумніваючись у своїй цінності для оточення, у здатності викликати любов та отримувати належне визнання.

За визначенням, наведеним у психологічному словнику В. Шапара, комплекс неповноцінності – це глибоке й всеосяжне почуття, що виникає в результаті

порівняння людиною себе з іншими. Воно часто супроводжується помилковими переконаннями та неадаптивними поведінковими реакціями [43].

У своїх дослідженнях В. Рибалка підкреслює значущість психотерапевтичних методів у подоланні проблем, пов'язаних із честю та гідністю особистості, що безпосередньо стосуються подолання комплексу меншовартості [32].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що відчуття неповноцінності притаманне кожній людині й слугує рушійною силою особистісного розвитку. Втім, воно стає проблемним, коли набуває гіпертрофованого характеру, перешкоджаючи активності та самореалізації. У таких випадках формується комплекс неповноцінності, який може суттєво ускладнювати взаємодію з навколишнім світом.

1.2. Місце категорії взаємодії в науковій літературі

Термін «взаємодія» вважається філософською категорією, яка описує процес впливу різних об'єктів один на одного, їхній взаємозв'язок і взаємоперехід, коли один об'єкт породжує інший.

Ідею про взаємодію як важливу складову психічного процесу вперше висунув О. Конт. Хоча його підхід до трактування спілкування-взаємодії був обмеженим, варто відзначити його внесок у виокремлення цієї категорії в окрему психологічну одиницю [8].

Аналіз наукової літератури свідчить, що вивчення взаємодії в психології охоплює кілька основних напрямків. Це визначення статусу поняття «взаємодія», виокремлення її структурних компонентів, а також її роль у розвитку психічних процесів у індивіда та у складніших системах.

На основі огляду сучасних досліджень можна стверджувати, що в психології немає єдиної точки зору на місце взаємодії серед інших психічних процесів, що ускладнює її точне визначення. Взаємодія розглядається як самостійна категорія, як частина комунікації, як форма діяльності особистості або як загальний вид людської активності.

Зоряна Ковальчук досліджувала взаємодію підлітків у контексті навчального процесу, акцентуючи увагу на соціальних аспектах взаємодії в групах. Вона

розглядала взаємодію як важливий фактор у розвитку підлітків, підкреслюючи, що взаємодія не лише сприяє соціалізації, але й є ключовим елементом у формуванні міжособистісних відносин. Ковальчук вивчала, як взаємодія між підлітками може впливати на їхнє емоційне та соціальне благополуччя, а також на формування особистісних рис та соціальних навичок [9].

Вона акцентувала увагу на важливості належного організованого середовища для сприяння позитивній взаємодії, яке б сприяло розвитку соціальних навичок, співпраці та взаємопідтримки серед підлітків.

Зоряна Ковальчук у своїх дослідженнях зосереджувалась на аналізі взаємодії підлітків у навчальному процесі, підкреслюючи соціальні аспекти, які визначають ефективність взаємодії між учнями. Вона вважала, що навчальне середовище має бути організовано таким чином, щоб стимулювати позитивну взаємодію серед учнів, оскільки це сприяє розвитку їхніх соціальних навичок, здатності до співпраці та взаємопідтримки. Ковальчук акцентувала увагу на важливості створення умов для конструктивної взаємодії, що дозволяє підліткам краще розуміти один одного, вирішувати конфлікти та працювати разом для досягнення спільних цілей [10].

Тетяна Щербан, у своїх дослідженнях, звертала увагу на важливість міжособистісної взаємодії у процесі навчання та розвитку особистості. Вона підкреслювала, що взаємодія між учасниками навчального процесу є ключовим елементом, який визначає ефективність спільної діяльності. Щербан акцентувала на тому, що через взаємодію учні не лише набувають нових знань і навичок, але й формують свої соціальні компетенції, здатність до співпраці та вирішення конфліктів [44].

Її підхід до взаємодії включав концепцію її як процесу, в якому взаємопорозуміння та взаємна підтримка є критично важливими для створення здорового психологічного клімату в групі. Щербан також зазначала, що міжособистісна взаємодія безпосередньо впливає на розвиток емоційної та соціальної компетентності учнів, що в свою чергу сприяє їхній успішній адаптації в суспільстві [44].

Зокрема, вона вказувала на важливість уваги до емоційних аспектів взаємодії в групах, оскільки емоційний фон взаємодії може суттєво впливати на якість комунікації і співпраці. Виходячи з цього, Т. Щербан наголошувала на необхідності створення середовища, яке б підтримувало позитивну та конструктивну взаємодію між учасниками навчального процесу [44].

Вивчаючи співвідношення між спілкуванням, діяльністю і взаємодією, вчені підкреслюють їх генетичну близькість, але одночасно зазначає, що ці поняття не можна зводити одне до одного. Спілкування, за його словами, завжди є взаємодією людей. Однак він також визнає, що спілкування є видом діяльності, що відрізняється від інших тим, що в ньому основною є взаємодія між людьми. Він також вказує, що в багатьох випадках спілкування як вид діяльності має самостійне значення, а в інших — воно є складовою діяльності, що здійснюється під час виконання певних завдань [21].

Важливим є опис характерних рис міжособистісної взаємодії, яка завжди включає «взаємодію людей, що мають різні емоційні особливості та волю». Це спричиняє постійну взаємодію характерів, а також – взаємодію особистостей в процесі спілкування. Предметно-практична діяльність і взаємодію між людьми визначається як головний чинник розвитку психіки та особистості людини і наголошує, що основною умовою для виникнення міжособистісного контакту є позиція рівності, а не домінування. Саме в таких умовах виникає діалог, що забезпечує найбільшу сприйнятливість і відкритість впливам. Таким чином, це не лише розмежовує взаємодію від інших психологічних категорій, але й акцентує важливість міжособистісної взаємодії для формування особистості [9].

Отже, поняття взаємодії взаємопов'язане з категоріями діяльності та спілкування, але має свою специфіку через функції, які воно виконує, і особливу роль у розвитку особистості. У зв'язку з цим, дослідження структури та змісту соціальної взаємодії в психології має значення для розуміння взаємодії як процесу. Відмінності у підходах до структури соціальної взаємодії зумовлені різними точками зору дослідників, які можуть акцентувати увагу або на процесі взаємодії,

або на внутрішніх психічних процесах індивіда, або на поєднанні індивіда та середовища.

Ми орієнтуємося на гуманістичну психологію, підтримуючи точку зору, що розглядає індивіда як самостійний і рівноправний елемент взаємодії. Підхід, при якому структуру контакту визначають через розвиненість внутрішніх психічних процесів індивіда, знаходить своє вираження у рівні активності, ініціативи, творчості, а також у характері взаємостосунків з іншими людьми.

Одним із перших, хто спробував визначити структурні одиниці взаємодії людини з навколишнім світом, був Дж.Г. Мід. Він включив у ці одиниці позиції, ролі та очікування. М. Кун, його послідовник, також вважає, що людина формує свою поведінку відповідно до ролей і статусів, які вона займає в своїх референтних групах. І.А. Джидарян вказує на важливість спеціального вивчення позиції індивіда у взаємодії, акцентуючи увагу на тому, в якій ролі виступає індивід як суб'єкт діяльності, чи є він ініціатором чи виконавцем, і як ставиться до самої діяльності.

Для більш глибокого аналізу предмета нашого дослідження важливими є погляди представників теорії соціальної дії, які розглядають взаємодію не як окремі індивідууми, а як їх взаємозв'язок, вплив один на одного та зміни, що відбуваються під час контакту. Їхній підхід до структури взаємодії дозволяє ще раз підтвердити тісний зв'язок елементів цього процесу і двосторонній характер змін, які взаємодія може викликати у учасників [8].

Аналіз психологічного змісту поняття взаємодії показує, що більшість дослідників розглядає її як обмін певними параметрами між індивідами. Однак характер цього обміну та його зміст варіюються в різних психологічних підходах. Зокрема, прихильники трансактного аналізу вбачають в взаємодії соціальний обмін і трансакції, представники символічного інтеракціонізму трактують її як обмін символами. З точки зору діяльнісного підходу, взаємодія розглядається як обмін внесками, а в контексті міжособистісної взаємодії – як обмін впливами.

Результатом такої комунікації є зміна установок та поведінки членів групи, досягнення співпереживання, взаєморозуміння та згоди, що веде до зміни реальних взаємостосунків між ними. Це можна трактувати як «взаємну готовність партнерів

до певних переживань та дій», що служить основою для нових взаємодій. Різні взаємостосунки є «психологічною зворотною стороною взаємодії дітей і дорослих», а розвиток відносин до іншої людини як до вищої цінності є основним завданням виховання та навчання [9].

Отже, взаємодія є складним процесом, що включає в себе обмін різними параметрами між індивідами, який відображає їхній вплив один на одного та зміни, що відбуваються в результаті контакту. Залежно від підходу, взаємодія може бути розглянута як соціальний обмін, обмін символами або внесками, а також як обмін впливами в контексті міжособистісних стосунків. Вона тісно пов'язана з іншими психологічними категоріями, такими як діяльність і спілкування, але має свої специфічні функції, які важливі для розвитку особистості.

Результатом взаємодії є зміна установок та поведінки учасників, досягнення взаєморозуміння та згоди, що формує нові взаємостосунки і є основою для подальших взаємодій. Взаємодія також визначається через готовність партнерів до певного типу переживань та дій, що є важливим для розвитку соціальних зв'язків і психічного становлення особистості. Вона є ключовим чинником у розвитку відносин між людьми, що підкреслює її роль у процесах виховання та навчання.

1.3 Детермінанти формування комплексу неповноцінності та його вплив на міжособистісну взаємодію підлітків

Як спосіб компенсації власного комплексу меншовартості, людина прагне до постійного утвердження своєї переваги над іншими та намагається підкреслювати ті аспекти, які можуть це продемонструвати. А. Запашний зазначає, що аналізуючи поведінку осіб, чиї вчинки продиктовані комплексом неповноцінності, можна помітити їхню невпевненість у собі, підвищену тривожність і вразливість. Такі люди схильні сприймати звичайні ситуації як ворожі, схильні до підозрілості та гостро реагують на критику, навіть коли вона не має негативного підтексту [12].

У дослідженнях В. Гордієнка та Л. Копець, спираючись на ідеї А. Адлера, підкреслюється, що молодша дитина в родині може переживати глибоке почуття

неповноцінності через відсутність тих привілеїв, які є у старших братів чи сестер. Це може суттєво впливати на її самооцінку та майбутню поведінку.

Г. Ревеж зазначає, що основою формування комплексу є тривога, яка є базовою емоцією з раннього дитинства. Немовля, не отримавши їжі, відчуває загрозу своєму існуванню, а страх змушує його плакати, привертаючи увагу дорослих. У процесі розвитку дитина неодноразово стикається з ситуаціями безсилля та безпорадності, що можуть спричинити втрату віри у власні можливості. Якщо до цього додаються негативні батьківські установки, що підсилюють відчуття неповноцінності, комплекс стає частиною особистості та впливає на все подальше життя [13].

А. Краківський, аналізуючи внутрішні конфлікти підлітків, зазначає, що саме підлітковий вік є найсприятливішим періодом для розвитку комплексів, оскільки психіка в цей час надзвичайно вразлива. Будь-яке образливе зауваження чи принизливе прізвисько можуть викликати глибокі переживання. Цей період (від 10 до 15 років) характеризується інтенсивним фізіологічним і психологічним розвитком, що супроводжується численними суперечностями. Недарма Ж.-Ж. Руссо називав його «другим народженням» людини [15].

До вікових особливостей підліткового періоду А. Краківський відносить: прагнення до визнання серед однолітків і в сім'ї, підвищену емоційність, чутливість до критики, потребу в дружбі, страх ізоляції, прагнення до незалежності, низьку адаптивність до невдач, відсутність авторитету віку, гостру реакцію на несправедливість та яскраво виражений інтерес до мистецтва, спорту та колекціонування.

На відміну від підлітків, доросла людина має більше можливостей раціонально оцінювати ситуацію та зменшувати значущість негативних оцінок з боку інших. Вона може пояснити ворожість оточення заздрістю, невдоволенням або недоброзичливістю, проаналізувати свої переживання та знайти способи реагування, які не завдаватимуть шкоди її психічному стану [19].

Підлітки ще не мають достатніх навичок аналізу причин негативного ставлення до себе чи пережитої образи, а також не завжди можуть правильно

поводитися у складних ситуаціях. Їхні емоційні реакції залишаються незрілими, тому будь-яка зневага з боку оточуючих сприймається ними особливо болісно. Відповіддю на психотравмуючі події часто стають образа, сльози або замкнутість у собі [].

Демонстративна байдужість підлітків, їхня зухвала поведінка або заяви про те, що думка інших їм неважлива, насправді є лише захисною маскою. І хлопці, і дівчата надзвичайно чутливі до оцінки з боку однолітків та дорослих, уважно стежать за тим, яке враження справляють. Вони емоційно спостережливі, здатні помічати навіть найдрібніші зміни у ставленні оточуючих. Якщо підліток відчуває себе «не таким», стикається з насмішками чи відторгненням, це може стати основою для формування глибоких комплексів.

Дослідження О. Реана та Я. Коломінського показують, що відчуття меншовартості бере початок ще в дитинстві. Маленька дитина довгий час перебуває у стані залежності, безпорадності, і для виживання їй необхідна підтримка батьків. У порівнянні з дорослими членами родини вона відчуває себе слабшою, що може спричинити розвиток почуття неповноцінності. Це переживання стає поштовхом до постійної боротьби за визнання, прагнення довести свою перевагу над іншими та досягти ідеалу досконалості, що є одним із головних мотиваторів у житті людини.

У багатьох підлітків комплекси формуються через брак підтримки у цей складний період. Попри їхнє прагнення до незалежності, думка дорослих і особливо батьків залишається для них важливою. Однак у деяких сім'ях відсутня культура емоційного заохочення: підлітки чують переважно критику, їм не говорять підбадьорливих слів, що підриває їхню впевненість у собі. Постійні докори та негативні оцінки з боку батьків можуть спричинити глибоке переконання у власній неспроможності.

Перехід до підліткового віку є ключовим життєвим етапом. Світогляд дитини змінюється, вона починає відстоювати своє право на рівноправне ставлення з боку дорослих, водночас її організм зазнає інтенсивних змін.

Підлітковий період є критичним з точки зору формування комплексів неповноцінності та невпевненості у собі. Однією з найпоширеніших причин цього є

незадоволеність власною зовнішністю. Надзвичайно важливо навчити підлітків приймати себе, формуючи в них усвідомлення того, як правильно доглядати за собою.

Багато підлітків страждають через проблемну шкіру, що стає серйозним джерелом переживань. Вони можуть соромитися власного обличчя, боятися насмішок з боку однолітків, що лише посилює їхню невпевненість. Оскільки запальні процеси на шкірі є поширеною проблемою цього віку, важливо уникати неконтрольованого використання косметичних засобів. Оптимальним рішенням є звернення до спеціалістів – дерматологів або косметологів, які допоможуть правильно підібрати догляд і зменшити цей чинник психологічного дискомфорту.

Якщо враховувати таку особливість страху, як його здатність до генералізації (тобто поширення та поглиблення), то невпевненість у собі поступово охоплює всі аспекти життя. Це призводить до появи почуття інтелектуальної меншовартості. На підсвідомому рівні людина постійно порівнює себе з оточенням, приходячи до висновку, що її становище гірше: вона має менше знань, досвіду, нижчий соціальний статус або несприятливіші життєві обставини [28].

Аналізуючи наведене, можна виділити основні фактори, що сприяють розвитку комплексу неповноцінності. Серед них: вразливість дитячої психіки, нездатність протистояти критиці, надмірна залежність від думки оточуючих, нестача підтримки та позитивного підкріплення. Важливу роль відіграють і міжособистісні взаємини – насмішки, непорозуміння серед однолітків, а також особистісні риси, такі як сором'язливість, боязкість, нерішучість. Низький рівень комунікативних навичок, замкнутість, труднощі у встановленні контактів як з однолітками, так і з дорослими, можуть перешкоджати соціальній адаптації дитини, її включенню в колективну діяльність у школі чи дитячому садку. Впливають також конфлікти у родині, непорозуміння між батьками та незадоволеність власною зовнішністю.

Фахівці у сфері психології зазначають, що основою комплексу неповноцінності є занижена самооцінка, тривожність і страхи, які з неї випливають. Ці чинники негативно позначаються на міжособистісних відносинах, особливо в підлітковому віці [29].

Становлення самооцінки, рівень самокритичності та загальна самосвідомість школяра значною мірою залежать від його соціального оточення. У процесі взаємодії з колективом дитина порівнює себе з іншими, навчається більш об'єктивно оцінювати власні можливості – як фізичні, так і інтелектуальні, – а також формує критерії для оцінки своєї діяльності [8].

Для підліткового віку спілкування набуває домінуючої ролі, перетворюючись на один із ключових видів діяльності з вираженим особистісним характером. Головним предметом підліткової комунікації стають однолітки, а її зміст – налагодження та підтримка міжособистісних зв'язків.

Спілкування в цьому віці є особливою формою міжособистісних відносин. Відчуття рівності серед однолітків робить його вкрай важливим для підлітка, оскільки воно відповідає його зростаючому почуттю дорослості. Формуються нові потреби, переживання, вимоги щодо взаємин як з дорослими, так і з однолітками. Проте підліткові цінності часто ближчі та зрозуміліші ровесникам, ніж дорослим. Відчуття групової належності, підтримка друзів сприяють емоційному благополуччю та стабільності. Однак підліткове спілкування нерідко характеризується егоцентричністю, коли потреба в самовираженні переважає інтерес до почуттів інших [8].

Подолання комплексу неповноцінності безпосередньо сприяє гармонізації міжособистісного спілкування підлітків, допомагаючи їм стати впевненішими в собі та більш відкритими у взаємодії з оточуючими.

Висновки до першого розділу

Якщо враховувати таку особливість страху, як його здатність до генералізації (тобто поширення та поглиблення), то невпевненість у собі поступово охоплює всі аспекти життя. Це призводить до появи почуття інтелектуальної меншовартості. На підсвідомому рівні людина постійно порівнює себе з оточенням, приходячи до висновку, що її становище гірше: вона має менше знань, досвіду, нижчий соціальний статус або несприятливіші життєві обставини.

Аналізуючи наведене, можна виділити основні фактори, що сприяють розвитку комплексу неповноцінності. Серед них: вразливість дитячої психіки, нездатність протистояти критиці, надмірна залежність від думки оточуючих, нестача підтримки та позитивного підкріплення. Важливу роль відіграють і міжособистісні взаємини – насмішки, непорозуміння серед однолітків, а також особистісні риси, такі як сором'язливість, боязкість, нерішучість. Низький рівень комунікативних навичок, замкнутість, труднощі у встановленні контактів як з однолітками, так і з дорослими, можуть перешкоджати соціальній адаптації дитини, її включенню в колективну діяльність у школі чи дитячому садку. Впливають також конфлікти у родині, непорозуміння між батьками та незадоволеність власною зовнішністю.

Фахівці у сфері психології зазначають, що основою комплексу неповноцінності є занижена самооцінка, тривожність і страхи, які з неї випливають. Ці чинники негативно позначаються на міжособистісних відносинах, особливо в підлітковому віці. Становлення самооцінки, рівень самокритичності та загальна самосвідомість школяра значною мірою залежать від його соціального оточення. У процесі взаємодії з колективом дитина порівнює себе з іншими, навчається більш об'єктивно оцінювати власні можливості – як фізичні, так і інтелектуальні, – а також формує критерії для оцінки своєї діяльності.

Для підліткового віку спілкування набуває домінуючої ролі, перетворюючись на один із ключових видів діяльності з вираженим особистісним характером. Головним предметом підліткової комунікації стають однолітки, а її зміст – налагодження та підтримка міжособистісних зв'язків.

Спілкування в цьому віці є особливою формою міжособистісних відносин. Відчуття рівності серед однолітків робить його вкрай важливим для підлітка, оскільки воно відповідає його зростаючому почуттю дорослості. Формуються нові потреби, переживання, вимоги щодо взаємин як з дорослими, так і з однолітками. Проте підліткові цінності часто ближчі та зрозуміліші ровесникам, ніж дорослим. Відчуття групової належності, підтримка друзів сприяють емоційному благополуччю та стабільності. Однак підліткове спілкування нерідко характеризується егоцентричністю, коли потреба в самовираженні переважає інтерес до почуттів інших.

Подолання комплексу неповноцінності безпосередньо сприяє гармонізації міжособистісного спілкування підлітків, допомагаючи їм стати впевненішими в собі та більш відкритими у взаємодії з оточуючими.

РОЗДІЛ 2

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСУ НЕПОВНОЦІННОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНУ ВЗАЄМОДІЮ ПІДЛІТКІВ

2.1. Обґрунтування методів та технік дослідження

Проблема впливу комплексу неповноцінності на міжособистісну взаємодію підлітків є надзвичайно актуальною для дослідження, оскільки саме в тому віці формуються ключові риси особистості, а невирішені психологічні комплекси можуть залишитися і впливати на подальше життя, ускладнюючи соціальну адаптацію та міжособистісні стосунки.

Метою експериментального дослідження є визначення рівня розвитку та проявів комплексу неповноцінності у підлітків, що впливає на їх взаємодію. Для її досягнення було сформульовано такі завдання:

1. Розробити комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення комплексу неповноцінності в підлітковому віці.
2. Провести емпіричне дослідження проявів цього комплексу серед підлітків.
3. Дослідити особливості комунікативної взаємодії підлітків.
4. Проаналізувати результати отриманих даних та зробити відповідні висновки.
5. Розробити практичні рекомендації для батьків, педагогів та самих підлітків з метою подолання комплексу неповноцінності як бар'єра у спілкуванні.

Спеціалізованих методів для глибокого аналізу комплексу неповноцінності серед підлітків досить небагато. Зазвичай акцент робиться на методиках, які досліджують рівень самооцінки та рівень тривожності. Водночас існує велика потреба у створенні точних психодіагностичних інструментів для виявлення рівня закомплексованості у дітей.

Для досягнення поставлених завдань було використано такі методики: шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна; методика дослідження самооцінки за Т. Дембо – С. Рубінштейном (у модифікації Г. Прихожан); проективний тест «Дерево» Д. Лампена; а також методика Л. Анн для

аналізу способів саморефлексії та самокорекції у сфері спілкування. Детальніше зупинимося на особливостях використання кожної методики в ході дослідження.

Методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін). Дана методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки рівня тривожності. Вона розроблена Ч. Спілбергером та адаптована для використання в російськомовному середовищі Ю. Ханіним.

Методика ґрунтується на розмежуванні двох основних видів тривожності:

1. Реактивна (ситуативна) тривожність – це стан, що виникає як відповідь на конкретну ситуацію, сприйняту як загрозову. Вона характеризується суб'єктивним напруженням, неспокоєм, занепокоєнням та фізіологічними реакціями на стресовий фактор.
2. Особистісна тривожність – це відносно стабільна індивідуальна характеристика, яка відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них тривогою.

Структура методики. Опитувальник містить 40 тверджень, які поділяються на дві шкали:

- Шкала реактивної тривожності (СТ) – 20 тверджень, що описують самопочуття випробуваного в даний момент часу.
- Шкала особистісної тривожності (ОТ) – 20 тверджень, що оцінюють загальний рівень тривожності людини як риси особистості.

Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою (від 1 до 4), де:

- 1 – зовсім не характерно,
- 2 – дещо характерно,
- 3 – досить характерно,
- 4 – дуже характерно.

Інтерпретація результатів

Підрахунок балів проводиться окремо для кожної шкали. Можливі значення варіюються в межах від 20 до 80 балів.

- Низький рівень тривожності (20–30 балів) – свідчить про емоційну стійкість, відсутність схильності до тривожних переживань.
- Середній рівень тривожності (31–45 балів) – вказує на нормальний рівень тривоги, характерний для більшості людей.
- Високий рівень тривожності (понад 46 балів) – свідчить про підвищену емоційну збудливість, схильність до стресових переживань, що може ускладнювати адаптацію.

Методика широко використовується у психологічних дослідженнях, у клінічній практиці, у роботі з підлітками та дорослими для виявлення рівня тривожності та її впливу на поведінку. Вона є ефективним інструментом для оцінки емоційного стану особистості, прогнозування можливих труднощів у спілкуванні та розробки стратегій психологічної підтримки.

Методика оцінки рівня самооцінки Т. Дембо – С. Рубінштейн (модифікація Г. Прихожан). Методика Т. Дембо – С. Рубінштейн є одним із найпоширеніших способів вивчення самооцінки особистості. Вона дозволяє дослідити рівень і характер самооцінки, її стійкість, а також виявити емоційне ставлення людини до самої себе.

Методика була розроблена у середині ХХ століття і спочатку застосовувалася для дослідження дитячої самооцінки. Надалі вона зазнала модифікацій і стала широко використовуваним інструментом у психологічній практиці. Одна з найбільш відомих адаптацій запропонована Г. Прихожан.

Мета методики: дослідження рівня самооцінки особистості, її структури та динаміки, а також виявлення емоційного сприйняття власних якостей і можливостей.

Методика ґрунтується на використанні графічного способу вимірювання самооцінки. Досліджуваному пропонують аркуш паперу, на якому зображено вертикальні лінії (шкали), що символізують різні аспекти особистості (інтелект, здоров'я, характер, щастя, успіх тощо).

Респондент має позначити на кожній шкалі:

1. Поточний рівень – як він оцінює себе зараз.

2. Бажаний рівень – яким він хотів би бути.

Ці позначки дозволяють оцінити рівень самооцінки (чим вище позначка «Я-реальне», тим вища самооцінка) та рівень домагань (відстань між «Я-реальним» і «Я-ідеальним»).

Інтерпретація результатів

1. Адекватна самооцінка – реальне «Я» відповідає об'єктивним можливостям людини, немає значного розриву з ідеальним образом.
2. Завищена самооцінка – респондент оцінює себе значно вище реального рівня, що може свідчити про самовпевненість або неадекватне сприйняття своїх можливостей.
3. Занижена самооцінка – людина відчуває невпевненість, можлива наявність комплексу неповноцінності або внутрішніх конфліктів.
4. Велика різниця між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» може вказувати на внутрішнє невдоволення собою, тривожність, невпевненість, можливі проблеми в особистісному розвитку.

Переваги методики:

- Простота і доступність у використанні.
- Висока наочність результатів.
- Можливість аналізу не лише рівня самооцінки, а й рівня домагань особистості.

Методика використовується у віковій, педагогічній та клінічній психології для дослідження самооцінки дітей, підлітків і дорослих. Вона особливо корисна при роботі з підлітками, оскільки дозволяє виявити проблеми самооцінки та можливі труднощі у соціальній адаптації.

Тест «Дерево» Д Лампена є проєктивним психологічним тестом, який дозволяє оцінити різні аспекти особистості, зокрема її емоційний стан, способи реагування на стрес та взаємодію з навколишнім середовищем. У тесті просять людину намалювати дерево, яке символізує її внутрішній світ. Аналіз рисунка дозволяє психологу зробити висновки про особистісні характеристики, ставлення до життя та ступінь емоційної стабільності.

Основними елементами, на які звертають увагу під час інтерпретації малюнка, є:

1. Форма дерева — зазвичай великі, міцні дерева свідчать про впевненість і стабільність, тоді як маленькі чи слабо розвинені дерева можуть свідчити про невпевненість або емоційну незрілість.
2. Коріння — якщо вони чітко позначені, це може свідчити про глибоке внутрішнє «я» та стабільність. Відсутність коріння або його нечітка форма може свідчити про емоційну нестабільність або проблеми із самооцінкою.
3. Крона — відображає настрій особистості, її здатність адаптуватися до зовнішніх умов. Велика та густіша крона часто свідчить про активність, відкритість, потребу в спілкуванні.
4. Гілки та листя — їх кількість, напрямок і вигляд можуть говорити про рівень розвитку соціальних зв'язків, емоційної виразності та здатності до самовираження.

Цей тест зазвичай використовують у психодіагностичних і терапевтичних цілях для виявлення емоційних порушень, а також для оцінки загального психічного стану особистості.

2.2. Аналіз показників комплексу неповноцінності та його впливу на міжособистісну взаємодію підлітків

Самооцінка відіграє важливу роль у регулюванні поведінки підлітка. Вона є необхідною умовою для розвитку особистості та забезпечення стійкості до негативного впливу соціального середовища, а також для здатності обирати правильне коло спілкування. У разі неадекватної самооцінки у підлітка можуть виникати комплекси неповноцінності.

Дослідження рівня самооцінки проводилося поза навчальними заняттями. Початковим етапом було проведення бесіди між експериментатором і підлітками, в процесі якої акцентувалася важливість самопізнання та усвідомлення власних особистісних характеристик, зокрема рівня самооцінки. Для збору емпіричних даних, крім спостереження, використовувалася методика «Визначення рівня самооцінки», розроблена Т.В. Дембо та С.Я. Рубінштейном (у модифікації Г.М. Прихожан). Емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні результати. Аналіз рівня самооцінки серед учасників дослідження показав відсотковий розподіл залежно від рівня розвитку самооцінки.

Таблиця 2.1.

Розподіл досліджуваних в залежності від рівня самооцінки	
Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних, %
Низький	11
Середній	48
Високий	41
Всього	100

Розглядаючи результати дослідження рівня самооцінки серед підлітків, можна зазначити, що 11 учасників (41% від загальної кількості) мають високу самооцінку, 13 (48%) — середню (адекватну), і 3 (11%) — низьку.

Порівнюючи рівні самооцінки між підлітками з високою та середньою самооцінкою, можна зробити висновок, що різниця не є суттєвою. В загальному, більшість учасників продемонстрували високий та середній рівні самооцінки. Для підлітків з високою самооцінкою характерні певні риси поведінки. Завищена самооцінка може свідчити про емоційну незрілість, нездатність адекватно оцінювати власні досягнення, порівнювати себе з іншими, а також про «закритість» для нового досвіду, нечутливість до власних помилок і зауважень з боку оточення. Такі підлітки часто мають надмірну впевненість у своїх здібностях. Вони активно прагнуть спілкуватися, але це спілкування часто є поверхневим. Їхня продуктивність у діяльності зазвичай менша.

Підлітки із середньою (адекватною) самооцінкою, навпаки, здатні реалізувати реалістичну оцінку своїх здібностей та досягнень. Така самооцінка дозволяє їм відповідно до ситуації оцінювати свої сили й потреби, адекватно сприймати вимоги оточуючих. Вони мають різноманітні інтереси та соціальні контакти, а їхня активність є збалансованою і прагне досягти результатів у процесі спілкування та самопізнання.

Менше підлітків мали занижену самооцінку, що позначається на їхній поведінці наступним чином: вони можуть бути сором'язливими та вразливими. Низька

самооцінка часто супроводжується психологічними труднощами, такими як розлади апетиту, пригнічений стан і розвиток шкідливих звичок. Підлітки з низькою самооцінкою дуже гостро реагують на критику і зауваження з боку інших. Вони переживають через невдачі, що збільшує рівень їхньої тривожності. За такою самооцінкою можуть ховатися дві протилежні тенденції: реальна невпевненість у собі (яка є проявом комплексу неповноцінності) та «захисна» стратегія, коли відсутність спроб досягти результатів пояснюється власними уявленнями про некомпетентність.

На діаграмі показані результати аналізу дослідження самооцінки за методикою Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейн за окремими лініями.

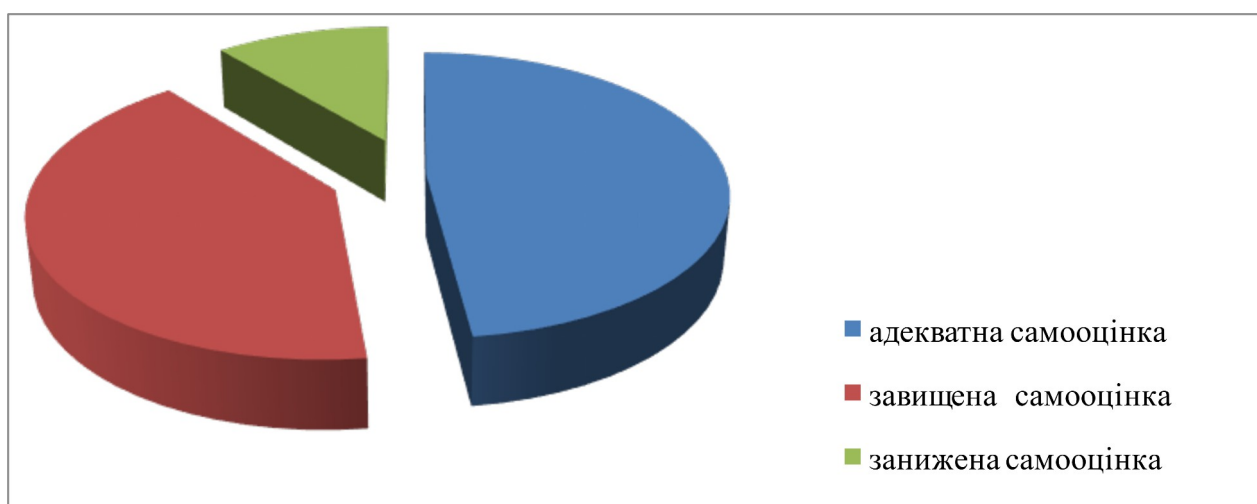


Рис. 2.1. Результати аналізу дослідження самооцінки за методикою Т.В.Дембо-С.Я.Рубінштейн (модифікація А. М. Прихожая)

За результатами самооцінки було встановлено таке:

- Низький авторитет серед однокласників мають 8 учнів: Олег, Наталія, Станіслав, Мія, Оксана, Сашко, Олеся та Богдан.
- 7 учнів відзначили низький рівень вміння виконувати практичні завдання: Наталія, Сандра, Мія, Оксана, Сашко та Олег.
- 5 учнів висловили незадоволення своєю зовнішністю: Мія, Сашко, Максим, Оксана та Олег.
- 2 учні мають низький рівень впевненості в собі: Оксана та Олег.

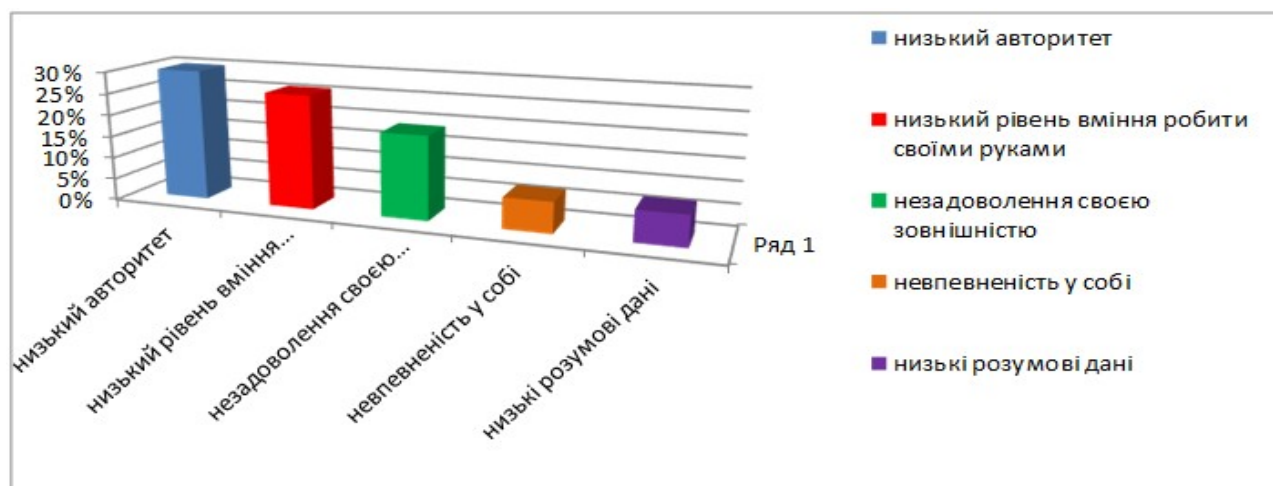


Рис.2.2. Результати аналізу дослідження самооцінки за методикою Т. Дембо-С. Рубінштейн за окремими змістовими лініями

За результатами дослідження особистісних якостей та рівня самооцінки (Тест «Дерево» Д. Лампен в адаптації Л. Пономаренко) було визначено рівень активності життєвої позиції, а також показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння та взаємодопомоги. Результати наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження за тестом «Дерево» автор Д.Лампен

з/п	№ обраного чоловічка	Інтерпретація даних
1.→	2	Активна життєва позиція, рівень комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, а також іноді готовність поступитися власними інтересами на користь інших, прояви альтруїзму
2.→	11	
3.→	12	
4.→	12	
5.→	12	
6.→	12	
7.→	11	
8.→	11	
9.→	12	
10.→	12	
11.→	12	
12.→	16	
13.→	13	Потреба в зміні діяльності та відпочинку, замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів можуть свідчити про серйозні проблеми в колективі або особисті труднощі.
14.→	21	
15.→	21	
16.→	21	
17.→	1	Настанова на подолання труднощів
18.→	6	
19.→	20	Безпідставне прагнення бути лідером, «керувати», «мати верховенство», бажання досягти лідерства в малих групах; завищена
20.→	20	
21.→	20	

22а	4а	Стійка позиція (прагнення досягати успіху без подолання труднощів).а
23а	4а	
24а	15а	Впевненість у власних силах, комфортність, нормальна адаптивність, достатньо вагомий статус у колективі.а
25а	15а	
26а	10а	
27а	3а	Настанова на подолання труднощіва

Наступним кроком розкриємо результати шкали реактивної/ситуативної тривожності Ч. Спілберга-Ю. Ханіна.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження шкали Ч. Спілберга-Ю. Ханіна

н/п	Ситуативна тривожністьа		Особистісна тривожністьа	
	Кількість баліва	Рівеньа	Кількість баліва	Рівеньа
1.→	47а	високийа	52а	високийа
2.→	37а	середнійа	31а	середнійа
3.→	44а	середнійа	45а	середнійа
4.→	50а	високийа	54а	високийа
5.→	46а	високийа	54а	високийа
6.→	45а	середнійа	43а	середнійа
7.→	45а	середнійа	41а	середнійа
8.→	32а	середнійа	30а	середнійа
9.→	45а	середнійа	35а	середнійа
10.→	38а	середнійа	42а	середнійа
11.→	29а	низькийа	32а	середнійа
12.→	37а	середнійа	40а	середнійа
13.→	29а	низькийа	31а	середнійа
14.→	45а	середнійа	45а	середнійа
15.→	48а	високийа	56а	високийа
16.→	31а	середнійа	36а	середнійа
17.→	44а	середнійа	32а	середнійа
18.→	58а	високийа	47а	високийа
19.→	38а	середнійа	40а	середнійа
20.→	45а	середнійа	47а	високийа
21.→	28а	низькийа	38а	середнійа
22.→	35а	середнійа	45а	середнійа
23.→	43а	середнійа	40а	середнійа
24.→	44а	середнійа	45а	середнійа
25.→	31а	середнійа	28а	низькийа
26.→	58а	високийа	48а	високийа
27.→	44а	середнійа	52а	високийа

Аналізуючи результати таблиці, варто зазначити, що більшість учнів мають середній рівень ситуативної тривожності (18 учнів – 67%). 3 учні мають низький

рівень тривожності (11%), а 6 учнів – високий (22%) (див. рис. 2.3.). Це означає, що 22% учнів найбільше стурбовані різними соціально-психологічними стресорами, такими як очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого ставлення до себе, загроза своїй самоповазі та престижу.

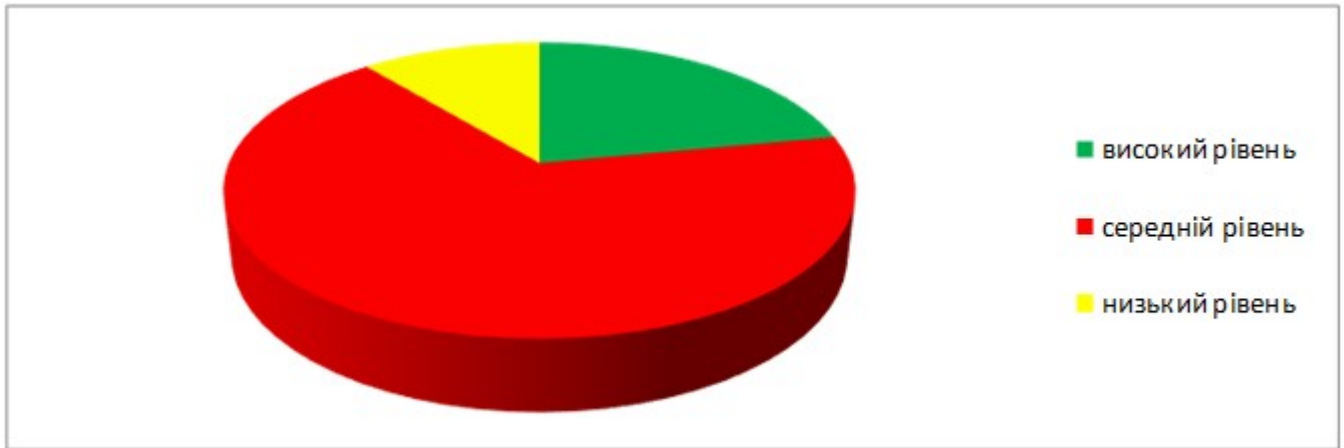


Рис. 2.3. Результати дослідження за шкалою реактивної (ситуативної) тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

Стосовно особистісної тривожності, яка відображає відносно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» у різних ситуаціях та реагувати на них підвищеною ситуативною тривожністю, результати розподілилися таким чином:

- високий рівень виявили 8 учнів (30%),
- середній рівень – 18 учнів (67%),
- низький рівень – 1 учень (3%) (див. рис. 2.4).

Отже, за результатами дослідження серед 27 учнів, які брали участь в експерименті, було визначено 4 учнів (15%), які за більшістю тестів продемонстрували занижену самооцінку, високий рівень тривожності та виражений страх бути висміяними однолітками.

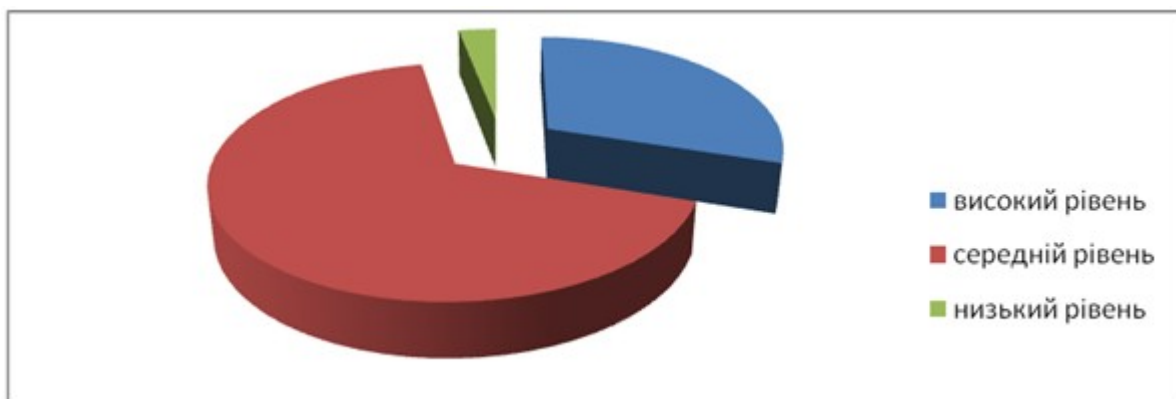


Рис. 2.4. Результати дослідження за шкалою особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

Для вивчення особливостей комунікативної поведінки семикласників було проведено методику Людмили Анн, що передбачала виконання тесту-опитувальника «Який я у спілкуванні».

Результати дослідження показали, що вісім учнів (30%) набрали від 30 до 39 балів. Це свідчить про їхню легкість у спілкуванні, задоволення від взаємодії з оточуючими – як знайомими, так і незнайомими людьми. Вони цікаві співрозмовники, яких друзі та знайомі цінують за здатність вислухати та дати пораду. Однак деякі з них можуть переоцінювати власні комунікативні здібності та бути надмірно балакучими.

Чотирнадцять учнів (52%) отримали від 20 до 29 балів. Це свідчить про їхню помірну комунікабельність, хоча вони можуть стикатися з труднощами у спілкуванні. Вони мають обмежене коло друзів, іноді відчують труднощі у встановленні контактів зі знайомими. У спілкуванні можуть бути нестриманими та неврівноваженими. Таким учням рекомендовано розвивати уважність, доброзичливість та впевненість у собі.

П'ять учнів (18%) набрали менше ніж 20 балів. Це сором'язливі й замкнуті діти, які здебільшого мовчазні в колі знайомих. Водночас це не означає, що вони позбавлені друзів. Їм важливо навчитися відкрито висловлювати власну точку зору, бути активнішими у розмовах, долати закомплексованість і прагнути стати цікавими співрозмовниками. Ймовірно, вони надто критично ставляться до своїх знань, умінь та здібностей.

Спілкуючись із класним керівником, вдалося з'ясувати додаткову інформацію про деяких учнів. Богдан Б. – часто хворіє, навчається посередньо, не виявляє активності в класі та соромиться своїх навчальних результатів. Артем Б. – має фізичні особливості, через які намагається бути непомітним, обираючи другорядні ролі в колективі, не прагне до покращення навчальних результатів чи соціальної активності. Богдан Л. – надмірно скромний, рідко береться за ініціативи, а якщо й починає щось, то не доводить справу до кінця, оскільки боїться невдачі. Він не вбачає у собі талантів, часто незадоволений собою, що впливає на його психологічний стан. Анастасія Х. – дистанціюється від колективу, має комплекси через зовнішність, зокрема через надмірну вагу, через що уникає уроків фізкультури та активних ігор.

Додатково було проведено анкетування батьків. На запитання «Якою ви вважаєте свою дитину?» відповіді розподілилися так: 41% батьків назвали своїх дітей упевненими в собі, 37% – рішучими, а 22% – невпевненими. Комунікабельність своїх дітей відзначили 85% батьків (23 особи), тоді як 15% (4 особи) вважають, що їхнім дітям бракує комунікативних навичок.

Улюбленими заняттями дітей батьки назвали комп'ютерні ігри, футбол, музику, активний відпочинок, малювання, танці та спілкування з друзями. Щодо реакції на невдачі: більшість дітей (26%) схильні емоційно переживати труднощі, деякі замикаються в собі. Часто відчують втому 26% учнів (7 осіб), а рідко – 74% (20 осіб). На зауваження позитивно реагують 45% (12 дітей), негативно – 33% (9 дітей), а 22% (6 дітей) зазначили, що намагаються виправляти свої помилки.

Отже, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що четверо учнів найбільше потерпають від комплексу неповноцінності та виявляють низький рівень комунікативної активності.

2.3. Кореляційний аналіз досліджуваної проблеми

Головною метою нашого дослідження було виявити характер зв'язку між показниками комплексу неповноцінності та спілкуванням підлітків. Для досягнення цієї мети був застосований статистичний метод обчислення лінійної кореляції Пірсона. Під час кореляційного аналізу зіставлялися оцінки досліджуваних, які відбивали рівні самооцінки, тривожності та рівень розвитку спілкування підлітків (див. табл. 2.4.). Тобто, низький рівень розвитку вищеперерахованих показників приводить до виникнення комплексу неповноцінності. Для проведення кореляційного аналізу досліджувані були розподілені на умовні групи: перша група – з низьким рівнем спілкування; друга група – з середнім рівнем спілкування; третя група – з низьким рівнем спілкування.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв'язки між тривожністю, показниками самооцінки та спілкуванням підлітків

Рівень спілкування	Рівень самооцінки			Рівень тривожності		
	занижена	адекватна	завищена	низька	середня	висока
низький	0,392*	-0,111	0,235	0,382*	0,204	0,488**
середній	0,023	0,157	0,102	0,141	0,065	-0,01
високий	-0,211	0,490**	0,032	0,267	0,105	-0,364

Результати кореляційного аналізу (див. табл. 2.4) продемонстрували наявність прямого сильного зв'язку між рівнем самооцінки підлітків, які мають адекватну оцінку власної особистості, та високим рівнем комунікативних навичок ($r=0,490$; при $p<0,01$). Це означає, що в межах адекватної самооцінки чим вищий її рівень, тим краще розвинені навички спілкування у підлітків.

Також було встановлено сильний прямий зв'язок між рівнем тривожності та комунікативною активністю підлітків ($r=0,488$; при $p<0,01$), що свідчить про

зворотну залежність: чим вищий рівень тривожності, тим нижчим є рівень розвитку комунікативних навичок.

Серед підлітків із заниженою самооцінкою простежується кореляція з рівнем спілкування ($r=-0,392$; при $p<0,05$), що вказує на те, що чим нижча самооцінка, тим менш розвинене спілкування. Крім того, аналіз показав ще один прямий зв'язок – між тривожністю та комунікативними навичками ($r=-0,382$; при $p<0,05$), що підтверджує: з підвищенням тривожності у підлітків їхні соціальні взаємодії ускладнюються.

На основі проведеного психологічного дослідження вдалося виявити групу підлітків, які за більшістю застосованих методик демонструють низьку самооцінку та високий рівень тривожності. Це, на нашу думку, може бути проявом закомплексованості.

Таким чином, комплекс неповноцінності, що формується внаслідок низької самооцінки та підвищеного рівня тривожності, негативно впливає на соціальні взаємодії підлітків. Він утворює певний симптомокомплекс, що включає такі показники, як тривожність, страхи, рівень самооцінки, ставлення до життя та особливості комунікативної поведінки (див. додаток Л).

Подолання комплексу неповноцінності сприяє гармонізації комунікативних навичок підлітків і покращенню їхньої соціальної адаптації.

2.4. Психологічна програма щодо подолання закомплексованості

Комплекс неповноцінності – це стійке почуття власної недостатності, неповноцінності або невідповідності певним стандартам, що супроводжується негативним самосприйняттям, невпевненістю у собі та прагненням до самоствердження або компенсації через різні форми поведінки.

Основні характеристики:

- Занижена самооцінка. Людина постійно сумнівається у власних здібностях, зовнішності чи соціальному статусі.
- Підвищена тривожність. Часто переживає страх осуду, невдачі або

відторгнення.

- Перфекціонізм або уникнення викликів. Деякі люди намагаються довести свою значущість, прагнучи ідеальності, інші ж уникають ситуацій, де можна зазнати невдачі.
- Порівняння себе з іншими. Відчуття меншовартості часто посилюється через порівняння з більш успішними, на думку людини, людьми.

Причини розвитку:

- Дитячий досвід. Надмірна критика, відсутність підтримки або порівняння з іншими.
- Соціальні стандарти. Вплив суспільних очікувань щодо зовнішності, успіху, інтелекту.
- Особистісні особливості. Генетична схильність до тривожності, чутливості до оцінок.

Вплив на поведінку:

- Може спричиняти соціальну замкнутість, страх невдач, пасивність або, навпаки, агресивне самоствердження.
- Впливає на стосунки: люди можуть уникати близькості через страх відторгнення або, навпаки, шукати постійного схвалення.
- Відчуття неповноцінності може призводити до прокрастинації, невпевненості в прийнятті рішень, підвищеного стресу.

Подолати комплекс неповноцінності допомагає усвідомлення власних сильних сторін, робота з самооцінкою, підтримка оточення, а також психологічна допомога при необхідності.

Комплекс неповноцінності у підлітків може мати значний вплив на їхню психіку, соціальні взаємодії та особистісний розвиток. Оскільки цей вік є критичним періодом формування самооцінки та ідентичності, почуття меншовартості може спричинити серйозні проблеми в майбутньому.

Вплив комплексу неповноцінності на підлітків відбувається через ряд чинників:

1. Низька самооцінка та невпевненість у собі. Підлітки з комплексом неповноцінності схильні занижувати свої здібності, вважати себе гіршими за інших, що призводить до страху перед новими викликами та уникнення відповідальності.

2. Проблеми у спілкуванні. Вони можуть почуватися непотрібними, нездатними підтримувати розмову, боятися висловлювати свою думку. Через це часто уникають соціальних контактів або стають надмірно сором'язливими.

3. Підвищена тривожність та емоційна нестабільність. Через постійний страх осуду підлітки можуть переживати хронічний стрес, тривогу та навіть депресію. Будь-яка невдача сприймається ними як підтвердження власної нікчемності.

4. Соціальна ізоляція або прагнення до надмірного самоствердження. Деякі підлітки стають замкнутими та уникають спілкування, а інші, навпаки, намагаються компенсувати свою невпевненість агресивною поведінкою або демонстративним самоствердженням.

5. Схильність до прокрастинації та страх невдач. Через постійні сумніви у своїх здібностях підлітки можуть боятися братися за нові завдання або відкладати їх виконання, оскільки боятися помилок і осуду.

6. Негативне ставлення до власної зовнішності. Комплекс неповноцінності може спричиняти незадоволеність тілом, що особливо актуально у підлітковому віці, коли зовнішність стає важливим фактором самосприйняття. Це може призводити до розвитку харчових розладів (анорексії, булімії) або надмірної фіксації на зовнішності.

7. Вплив на навчальну мотивацію. Підлітки з почуттям меншовартості часто або уникають навчання через страх невдач, або намагаються стати «відмінниками» заради схвалення, але при цьому відчувають сильний стрес і виснаження.

8. Вразливість до булінгу та токсичних стосунків. Через низьку самооцінку такі підлітки можуть ставати жертвами булінгу або токсичних відносин, адже вони не вміють захищати свої кордони і прагнуть отримати хоча б якусь увагу від оточення.

9. Формування негативного світогляду. Підлітки з комплексом неповноцінності схильні до песимістичного сприйняття світу, можуть вважати, що «усе проти них», а невдачі — це закономірний результат їхньої «недостатності».

Як допомогти підлітку подолати комплекс неповноцінності?

- Підтримка з боку дорослих. Батьки, вчителі та психологи мають допомагати підлітку бачити його сильні сторони, підтримувати у спробах саморозвитку.
- Формування здорової самооцінки. Варто заохочувати підлітка до нових досягнень, розвивати навички самоприйняття.
- Навчання навичок комунікації. Допомогти навчитися будувати здорові стосунки та ефективно спілкуватися.
- Залучення до активного життя. Спорт, творчі гуртки, волонтерська діяльність можуть підвищити рівень самоповаги.
- Робота з психологом. Якщо комплекс неповноцінності значно ускладнює життя підлітка, варто звернутися до фахівця.

Подолання комплексу неповноцінності допомагає підлітку гармонійно розвиватися, будувати здорові стосунки та формувати впевненість у собі на майбутнє.

Програма корекції комплексу неповноцінності у підлітків

Мета: Зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки підлітків через розвиток впевненості в собі, соціальних навичок та формування позитивного самосприйняття.

Цільова аудиторія: Підлітки 12–16 років із проявами низької самооцінки, підвищеної тривожності, соціальної ізоляції або страху невдач.

Форма роботи: Групові тренінги (8–12 учасників), індивідуальні консультації, творчі завдання, інтерактивні вправи.

Тривалість: 8–10 занять по 1,5 години (1–2 рази на тиждень).

Структура програми

1. Діагностичний етап (1 заняття)

Мета: Виявлення рівня самооцінки, тривожності та соціальної активності підлітків.

Методи:

- Анкета самооцінки (методика Дембо-Рубінштейна).
- Опитувальник рівня тривожності Спілбергера–Ханіна.
- Тест «Самооцінка і впевненість у собі» (Л. Рубінштейн).
- Бесіда з учасниками та їхніми батьками.

2. Формування позитивного самосприйняття (2–3 заняття)

Мета: Допомогти підліткам усвідомити власні сильні сторони, навчитися приймати себе.

Вправи:

- «Дерево успіху» – кожен малює дерево, де корені – це таланти, стовбур – зусилля, а крона – досягнення.
- «Скринька компліментів» – учасники пишуть позитивні риси одне одного на картках.
- Рольові ігри на розпізнавання і заперечення негативних установок.

3. Подолання страху невдач та розвиток впевненості (4–5 заняття)

Мета: Формування стійкості до невдач та розвиток навичок самопідтримки.

Вправи:

- «Колесо успіху» – аналіз життєвих сфер, де підліток відчуває себе успішним.
- «Позитивний щоденник» – записування щодня 3-х своїх досягнень.
- «Як подолати страх» – техніки роботи з тривожністю, методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

4. Навички ефективного спілкування (6–7 заняття)

Мета: Розвиток соціальних навичок, подолання сором'язливості.

Вправи:

- «Гра на самопрезентацію» – кожен представляє себе в кращому світлі.
- «Комунікативні бар'єри» – обговорення ситуацій, коли спілкування дається важко.
- Тренування навичок активного слухання, невербальної комунікації.

5. Закріплення результатів та розвиток особистісного зростання (8–10 заняття)

Мета: Формування довготривалих змін у ставленні до себе та оточення.

Вправи:

- «Мій майбутній образ» – підлітки створюють малюнок або опис того, якими вони хочуть бути.
- «Лист самому собі» – кожен пише собі підтримувальне послання, яке відкриє через місяць.
- Обговорення змін, яких вони досягли за час тренінгу.

Очікувані результати:

- Підвищення самооцінки та впевненості в собі.
- Зниження рівня тривожності та страху невдач.
- Покращення соціальних навичок та комунікабельності.
- Формування позитивного самосприйняття.

Додаткові заходи:

- Батьківський семінар про підтримку підлітків.
- Індивідуальні консультації для тих, хто потребує додаткової допомоги.

Ця програма допоможе підліткам подолати почуття меншовартості, навчитися цінувати себе та будувати здорові взаємини з іншими.

Висновки до другого розділу.

У ході проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що у частини підлітків спостерігається занижена самооцінка, високий рівень тривожності та труднощі в спілкуванні, що свідчить про наявність комплексу неповноцінності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність прямого зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем комунікативних навичок: підлітки з адекватною самооцінкою мали вищий рівень розвитку спілкування, тоді як ті, хто демонстрував занижену самооцінку, відчували значні труднощі у взаємодії з оточенням. Крім того, встановлено, що підвищена тривожність негативно впливає на комунікативну активність, спричиняючи соціальну ізоляцію та страх негативної оцінки.

Аналіз анкетування батьків також засвідчив, що їхнє уявлення про рівень впевненості дітей не завжди збігається з реальними показниками, що може вказувати на недооцінку проблеми та недостатню підтримку з боку сім'ї. Значна частина підлітків емоційно реагує на невдачі, що додатково поглиблює відчуття меншовартості.

З метою корекції виявлених проблем було розроблено програму, спрямовану на подолання комплексу неповноцінності у підлітків. Вона включає етапи формування позитивного самосприйняття, розвиток навичок ефективного спілкування, подолання страху невдач та підвищення впевненості в собі. Важливим аспектом є використання інтерактивних методів, творчих завдань та тренінгових технік, які допомагають підліткам переосмислити власні можливості та розвинути навички конструктивної взаємодії.

Очікувані результати впровадження програми включають підвищення рівня самооцінки, зниження тривожності, покращення комунікативних навичок та формування впевненості у собі. Зазначене дозволяє зробити висновок про необхідність системної роботи з подолання комплексу неповноцінності у підлітків шляхом психологічної підтримки, тренінгів та залучення сім'ї до процесу корекції.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний та емпіричний аналіз проблеми дозволив сформулювати такі висновки:

Комплекс неповноцінності є глибоко інтегрованим психологічним феноменом, що формується внаслідок негативного сприйняття особистістю власних фізичних, інтелектуальних чи соціальних характеристик. Його витoki можуть бути зумовлені як внутрішніми (особливості характеру, темпераменту, рівень самооцінки), так і зовнішніми факторами (особливості сімейного виховання, соціальне середовище, досвід взаємодії з однолітками).

Виявлено, що комплекс неповноцінності у підлітків безпосередньо пов'язаний із рівнем самооцінки, тривожності, а також особливостями комунікативної взаємодії. Низька самооцінка та підвищена тривожність сприяють появі страху соціального неприйняття, замкненості, труднощів у встановленні контактів із ровесниками, що може поглиблювати відчуття власної неадекватності та ізоляції.

Теоретичний аналіз наукових праць свідчить, що особливості формування комплексу неповноцінності у підлітковому віці значною мірою визначаються типом виховання в сім'ї, емоційною підтримкою з боку батьків, стилем спілкування у найближчому соціальному оточенні. Деструктивні виховні стилі (авторитарний, гіперопіка, зневажливе ставлення) можуть спричиняти формування негативного ставлення до себе, що у подальшому впливає на рівень соціальної адаптації.

Визначено, що комплекс неповноцінності у підлітковому віці проявляється через такі ключові характеристики, як підвищена тривожність, страхи соціального характеру (зокрема, страх бути висміяним чи не прийнятим однолітками), нестача впевненості у власних силах, схильність до уникнення соціальних контактів, що в результаті призводить до обмежених можливостей для розвитку міжособистісних навичок та психологічного благополуччя.

Окреслено взаємозв'язок між рівнем тривожності, самооцінки та комунікативними навичками підлітків. Чим нижчий рівень самооцінки, тим більші

труднощі виникають у процесі спілкування, що підтверджується результатами емпіричного дослідження.

Подолання комплексу неповноцінності потребує комплексного підходу, що включає психокорекційну роботу, формування адекватної самооцінки, розвиток емоційної стійкості та комунікативної компетентності.

Дослідження показало, що серед підлітків 41% мають високу самооцінку, 48% демонструють середній (адекватний) рівень самооцінки, а 11% мають занижену самооцінку.

Виявлено, що 15% досліджуваних демонструють одночасно занижену самооцінку, високий рівень тривожності та виражений страх соціальної критики з боку однолітків. Ці особливості свідчать про наявність у них комплексу неповноцінності та труднощі в комунікативній сфері.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність значного позитивного зв'язку між адекватною самооцінкою та рівнем комунікативних навичок ($r=0,490$; $p<0,01$), що підтверджує, що чим вища самооцінка (у межах норми), тим кращі навички спілкування. Крім того, встановлено сильний негативний зв'язок між тривожністю та рівнем комунікативних навичок ($r=-0,488$; $p<0,01$), що свідчить про те, що підвищена тривожність негативно впливає на розвиток спілкування.

Виявлено, що у підлітків із заниженою самооцінкою є статистично значуща негативна кореляція з рівнем спілкування ($r=-0,392$; $p<0,05$), а також між рівнем тривожності та комунікативними навичками ($r=-0,382$; $p<0,05$), що підтверджує: чим нижча самооцінка та вищий рівень тривожності, тим більші труднощі виникають у процесі спілкування.

Таким чином, комплекс неповноцінності, що формується на основі низької самооцінки та підвищеної тривожності, суттєво ускладнює комунікативну взаємодію підлітків. Подолання цього феномену сприяє гармонізації міжособистісного спілкування, що підкреслює необхідність цілеспрямованої корекційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навчально-методичне видання. К.: Либідь, 2003. 280с.
2. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Гордієнко В. Психологія особистості в біографіях, подіях, портретах (CD) : Реком. МОНУ як навч. посібн. для студ. ВНЗ / В. Гордієнко, Л. Копець. К. : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2007. 304 с.
4. Заброцький М.М. Основи вікової психології Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. 112 с.
5. Кайдалова Л.Г. Психологія спілкування: навчальний посібник / Л.Г. Кайдалова, Л.В. Пляка. Х. : НФаУ, 2011. 132 с.
6. Калагурка Б.О. Особливості комплексу неповноцінності та комплексу переваги в осіб з різними освітнім та професійним статусами : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю «053 – Психологія» / Б.О.Калагурка. Суми : СДУ, 2021. 78 с.
7. Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підруч. для студ. вузів / А.Б. Коваленко, М.Н. Корнєв. 2-е вид., перероб. Та доп. К. : Геопринт, 2006. 400с.
8. Ковальчук З.Я. Вплив особистості педагога на оптимізацію педагогічної взаємодії. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 187-214.
9. Ковальчук З.Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії : монографія / З.Я. Ковальчук. Львів : СПОЛОМ, 2013. 600 с. : табл.
10. Ковальчук З.Я. Психологічний аналіз педагогічної взаємодії в освітніх закладах різного типу та шляхи її оптимізації через призму генетичної психології. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави : кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 88-129.

11. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип.124. С.163-165.

12. Козицька І.В., Ковальська О.О. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань підлітків. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 130-137.

13. Козлова О.А. Соціальна психологія особистості та спілкування : практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Харків : НТУ «ХП», 2017. 172 с.

14. Комар О. А. Інтерактивні технології – технології співпраці *Початкова школа*. 2004. №9. С. 5–7.

15. Кулаков Р.С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.

16. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61–69.

17. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості К.: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

18. Максименко С.Д. Генетико-психологічні проблеми становлення особистості. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія /за редакцією Максименка С.Д. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.

19. Максименко С.Д., Максименко К.С. Папуча М.В. Психологія особистості: підручник для студентів вищих навчальних закладів /С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. Київ : КММ, 2007. 295 с.

20. Мартинюк, Ю. Особливості впливу рівня самооцінки на обрання жанру живопису. Науковий журнал «Габітус», 15. 2020. С. 168 –173.

21. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків. Методичні рекомендації. Шкільний світ. 2007. №17. С. 2-11
22. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у раньому юнацькому віці. Інститут соціології, психології та управління НПУ імені М. Драгоманова м. Київ. Теоретические и практические научные инновации. Подсекция 4. Организационная психология. 2020. С. 15-22.
23. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю., Малета А.І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. Випуск 3, 2023. С. 121-126.
24. Мостова І., Кушніренко К. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*, 68(4), 2022. С. 107–112. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112>
25. Нетребко І.В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2009. Вип. 74, Т. 2. 51– 54с.
26. Онуфрієва, Л. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*, 22, 2013. 396–412с.
27. Панок В.Г Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби *Вісник НАПН України*, 2020, 2(1)
28. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 12 (57). 2020.
29. Папуча М.В. Успішність навчання як проблема становлення індивідуальності (на матеріалі старшого шкільного віку) *Освіта і виховання в Польщі : матер. міжнар. наук.-практ. конф. Ніжин*, 1998. С. 140–148.
30. Папуча М.В., Крачковська Т.Д. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання. *Ніжин : РВВ НДПУ ім. М. Гоголя*, 2001. 148 с.
31. Правдун В.С. Причини та наслідки переживання комплексу неповноцінності в підлітковому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього

ступеня бакалавра за спеціальністю «053 – психологія» / В. С. Правдун. Тернопіль : ТНТУ, 2023. 68 с.

32. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л Трофімова. 5-те вид., стереотип. К. : Либідь, 2005. 560 с.

33. Савчин М. В., Василенко М.П. Вікова психологія. В-во: «Академія», Київ, 2011. 384 с.

34. Савчин М.В. Соціальна психологія: Підр. для студ. вищ. навч. закл. Дрогобич: Відродження, 2000. 274с.

35. Самооцінка учня / Упоряд.: С. Максименко, Н. Шевченко, О.Главник, 2004. 112 с. (Психологічний інструментарій).

36. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія К: Центр навчальної літератури, 2020. 376с.

37. Скрипченко О.В. Загальна психологія/ О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. К.:Либідь, 2005. 464 с.

38. Сокирко О. Відсутність знань про свою еліту в минулому формує комплекс меншорвартості в сучасного українця. Журнал «Український тиждень», № 33 (717). 2021. Режим доступу: [Видання 252774 | Український тиждень](#)

39. Соціальна зумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монографія. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с

40. Філімончук А. Бар'єри спілкування у повсякденному житті // Психолог. Шкільний світ. 2008. №37. С. 13-17.

41. Філоненко, М. М. Психологія спілкування : Підручн. Затв. МОНУ для студ. ВНЗ / М. М. Філоненко. К : ЦУЛ, 2008. 224 с.

42. Філософський енциклопедичний словник / за ред. В.І. Шинкарук та ін.; НАН України; ін-т філос. ім. Г.С. Сковороди. К. : Абрис, 2012. 744 с.

43. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2005. 640 с.

44. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування : монографія / Т. Д. Щербан. К. : Міленіум, 2004. 345 с.
45. Barker E.T., Bornstein M.H. Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *J Early Adolesc.* 2010. № 30(2). P. 205–224. DOI:10.1177/0272431609332936.
46. Brown J.D., Dutton K.A., Cook K.E. From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cogn Emot.* 2001;15(5):615–631. DOI: 10.1080/02699930143000004.
47. Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.
48. Erol R.Y., Orth U. Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *J Pers Soc Psychol.* 2011;101(3):607–619. DOI:10.1037/a0024299.

ДОДАТОК А.

Методика Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат

менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

ДОДАТОК Б.

Методика визначення видів самооцінки

Інструкція. Уважно прочитайте список і складіть з нього два ряди по 10-20 слів у кожному.

Перший ряд мають утворювати слова, які, на Вашу думку, описують позитивні риси Вашого ідеалу. В другий ряд слід вписати слова, які характеризують антиідеал. Це еталонні ряди.

Потім Ви маєте вибрати з позитивного та негативного рядів ті слова, що позначають риси, притаманні саме Вам. Орієнтуватися треба не на міру вираженості, а тільки на наявність чи відсутність тієї чи іншої риси.

З еталонних рядів Ви вибираєте ті слова-риси (якості), які, на Вашу думку, відзначають у Вас колеги (вихованці).

Список слів, що характеризують якості особистості:

Акуратність, активність, альтруїзм. Безтурботність, безвільність, безкорисливість, безстрашність, безхарактерність, безцеремонність, боязкість.

Ввічливість, вдумливість, веселість, вірність, витривалість, вразливість. Гордість, грубість, гуманність. Делікатність, діловитість, дисциплінованість, доброзичливість, доброта, довірливість. Егоїстичність, ентузіазм.

Жадібність, жорстокість, життєрадісність. Заздрість, зарозумілість, злопам'ятність. Ініціативність, імпульсивність. Комунікабельність, критичність.

Легковір'я, лицемірство. Мрійливість, мовчазність, мстивість, м'якість.

Наївність, наполегливість, неухажність, незворушність, незалежність, непрактичність, невибагливість, нерішучість, нестриманість, нервозність, ніжність. Образливість, організованість, обережність. Пасивність, підозрілість, підприємливість, привабливість, привітність, принциповість, поетичність, пунктуальність. Рішучість, розсудливість. Самолюбство, самотійність, самовпевненість, стриманість, скромність, сором'язливість, сміливість, старанність, співчутливість. Тактовність, терпимість, точність. Хвалькуватість, хитрість, хоробрість, холодність. Цілеспрямованість. Чесність.

Обробка даних.

Кількість вибраних з ряду слів-якостей ділять на загальну кількість слів у еталонному ряді. Якщо коефіцієнт позитивного ряду близький до одиниці, то педагог, певно, переоцінює себе; результат, який наближається до нуля, свідчить про недооцінку себе, підвищену самокритичність; коли результат близький до 0,5 – самооцінка середня, близька до адекватної, педагог сприймає себе досить критично.

Так само визначають коефіцієнт за негативним рядом. У цьому випадку результат, близький до нуля, свідчить про завищену самооцінку; близький до одиниці – про занижену; а близький до 0,5 – про нормальну.

ДОДАТОК В.

Методика вивчення загальної самооцінки

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей.

Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто-4,

часто -3,

іноді- 2,

рідко -1,

ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

Обробка даних.

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів:

від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії;

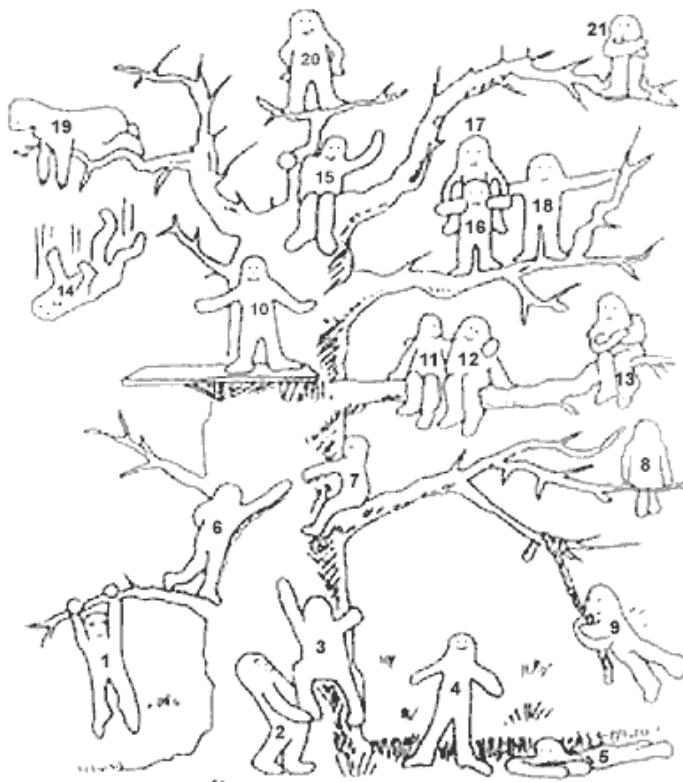
від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших;

від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

ДОДАТОК Г.

Тест «Дерево»

Інструкція. Роздивитись дерево. Ви бачите на ньому і поряд багато чоловічків. Який чоловічок нагадує Вам себе, Вашому настрою і положенню? Виберіть його, обведіть його червоним олівцем, поясніть свій вибір. Тепер зеленим олівцем обведіть того чоловічка, яким Ви хотіли б стати і на чиєму місці опинитися.



Ключ.

Позиції №1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

№2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

№4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

№10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.

№9 – мотивація на розваги.

№13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

№5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил.

№8 – усунування від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самотійність, в деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки.

№20 – безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство

№14 – кризовий стан, «падіння у прірву»; незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання привернути до себе увагу, в деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу».

ДОДАТОК Д.

Методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна»

Методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної.

Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру.

За Ю.Л. Ханіну, стан тривоги (або ситуативна тривожність) - позначаються однаково: «СТ», – виникають «як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Навпаки, особистісна тривожність (ОТ) як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде про відносно стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося відчувати СТ. Шкала реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї й іншої форми тривожності: - підшкали оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкал оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття зазвичай (м). Оскільки нижче тривожність оцінюватися може і за іншими методиками, СТ і ОТ мають індекси: СТ і ОТ.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях: до 30 балів - низька; 31-45 - середня ; 46 і більше – висока тривожність. Це не заважає на шкалі 20-80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартиля) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

ДОДАТОК Ж

Текст методики ШРОТ

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний момент, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе людиною, яка відпочила	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття:

Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходящу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;»3»- часто;»4»- майже завжди.

№	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорою людиною	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

ДОДАТОК 3

Тест - опитувальник Анн Л.

Уважно прочитайте питання тесту і відповідайте на них відверто. При цьому вам слід відповідати «так», «так і ні», «ні». Виберіть один з варіантів відповіді, особливо не задумуйтесь над кожним питанням.

1. Чи багато в тебе в тебе друзів?
2. Чи завжди ти можеш підтримати бесіду в колі друзів?
3. Чи можеш ти перебороти замкнутість, сором'язливість в спілкуванні з людьми?
4. Чи буває тобі сумно наодинці з самим собою?
5. Чи завжди ти можеш знайти тему для розмови при зустрічі зі знайомим?
6. Чи можеш приховати своє роздратування при зустрічі з неприємною тобі людиною?
7. Чи завжди вмієш приховати поганий настрій, не зриваючись на близьких?
8. Чи вмієш зробити перший крок до примирення після сварки з другом?
9. Чи можеш стриматися від різких зауважень при спілкуванні з близькими людьми?
10. Чи здатен ти піти в спілкуванні на компроміс?
11. Чи вмієш в спілкуванні легко відстоювати свою точку зору?
12. Чи стримуєшся ти в розмові від осудження знайомих при їх відсутності?
13. Якщо дізнався про щось цікаве, виникає бажання розповісти про це друзям?