

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ
ПІДЛІТКА**

кваліфікаційна робота

здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»

Ніки ТОТОВИЦЬКОЇ

Науковий керівник:

професор кафедри практичної
психології,
доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Рецензент:

професор кафедри загальної та
соціальної психології,
доктор педагогічних наук, професор

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № _____

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук, доцент

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2026

АНОТАЦІЯ

Тотовицька Ніка. Взаємозв'язок самооцінки та тривожності підлітка.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних детермінант та особливостей взаємозв'язку самооцінки та тривожності у підлітковому віці.

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми, визначено роль самосвідомості та «Я-концепції» у формуванні особистості підлітка. Розглянуто чинники розвитку самооцінки, серед яких біологічні зміни, вплив соціального середовища та цифрових технологій. Обґрунтовано, що дисгармонія самосприйняття є ключовою причиною виникнення підвищеної тривожності.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного серед 56 респондентів віком 14–17 років. За допомогою комплексу психодіагностичних методик встановлено, що більшість підлітків мають адекватний рівень самооцінки на тлі критично високих показників реактивної та особистісної тривожності. Доведено існування феномену «тривожного самоствердження», за якого висока самооцінка має захисний характер і зростає пропорційно до рівня внутрішньої напруги. Виявлено значущий зв'язок між самооцінкою та страхами у стосунках з учителями.

Ключові слова: підлітковий вік, самооцінка, тривожність, «Я-концепція», захисна самооцінка, шкільна тривожність, соціальна адаптація.

ABSTRACT

Nika Totovytska. The Interrelation Between Self-Esteem and Anxiety in Adolescents.

This qualification work investigates the psychological determinants and characteristic features of the relationship between self-esteem and anxiety during adolescence.

The first chapter provides a theoretical analysis of the problem, defining the role of self-awareness and «Self-concept» in adolescent personality development. Factors influencing self-esteem development are examined, including biological changes, the impact of the social environment, and digital technologies. It is substantiated that disharmony in self-perception is a key cause of increased anxiety. The second chapter presents the results of an empirical study conducted among 56 respondents aged 14-17. Using a complex of psychodiagnostic methods, it was established that most adolescents maintain an adequate level of self-esteem despite critically high rates of state and trait anxiety. The study proves the existence of the "anxious self-assertion" phenomenon, where high self-esteem serves a defensive function and increases in proportion to internal tension. A significant correlation between self-esteem and fears in relationships with teachers was identified.

Keywords: adolescence, self-esteem, anxiety, «Self-concept», defensive self-esteem, school anxiety, social adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1 Особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці.....	8
1.2 Психологічні детермінанти розвитку тривожності в підлітковому віці.....	15
1.3 Дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків у працях вчених.....	20
Висновок до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів описової статистики дослідження самооцінки та тривожності.....	34
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку досліджуваних явищ.....	44
Висновок до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є одним із найбільш інтенсивних, динамічних та критично важливих етапів онтогенезу людини, що характеризується кардинальними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. У цей період відбувається активне формування «Я-концепції», пошук власної ідентичності та переосмислення системи цінностей. Центральним психологічним новоутворенням даного етапу постає самооцінка, яка виступає ядром індивідуальності та головним регулятором соціальної поведінки.

Водночас підвищена вразливість психіки підлітка, зумовлена гормональними змінами та соціальним тиском, робить цей вік сприятливим підґрунтям для розвитку тривожності. Сучасні умови, що включають високі вимоги освітнього середовища, вплив цифрових технологій та соціально-політичну нестабільність, значно посилюють психоемоційне напруження молоді. Проблема взаємозв'язку самооцінки та тривожності є центральною для розуміння механізмів адаптації особистості, оскільки дисгармонія самосприйняття часто стає внутрішнім каталізатором емоційних розладів. Необхідність глибинного аналізу цих феноменів для розробки стратегій психологічної підтримки зумовлює вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження - процес становлення самооцінки та формування тривожності у підлітковому віці.

Предмет дослідження - психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у підлітків.

Мета дослідження - на основі теоретичного аналізу та емпіричного вивчення виявити та проаналізувати кореляційні залежності між рівнем самооцінки та показниками тривожності у осіб підліткового віку.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про існування значущого оберненого кореляційного взаємозв'язку між самооцінкою і тривожністю. Разом із цим можливе й існування феномену «захисної

самооцінки», де високі показники впевненості можуть маскувати внутрішню напругу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки та тривожності як психологічних феноменів підліткового віку.
2. Визначити чинники та механізми формування самосвідомості та детермінанти розвитку тривожних станів у сучасних підлітків.
3. Емпірично дослідити особливості самооцінки та тривожності у підлітків.
4. Статистично перевірити та проаналізувати характер взаємозв'язку між досліджуваними явищами.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наукових методів:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з обраної проблеми;
- емпіричні (тестування): Шкала самооцінки Розенберга (RSES), методика Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Прихожан, Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) та Тест шкільної тривожності Філіпса (SAS);
- методи математичної статистики: дескриптивна статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт r -Пірсона), реалізовані за допомогою ПЗ IBM SPSS Statistics.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфічного ефекту «тривожного самоствердження», згідно з яким у підлітків висока самооцінка часто має захисний характер і корелює зі зростанням тривоги як спроба зберегти психологічну цілісність особистості. Доведено, що шкільна тривожність є ситуативно зумовленою і може виникати незалежно від стабільної самоповаги особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих даних психологами закладів освіти для розробки програм психокорекції та профілактики. Результати дозволяють оптимізувати стратегії педагогічної взаємодії, враховуючи критичну залежність самооцінки підлітка від оцінних суджень учителів та страху соціального самовираження.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Текст містить таблиці та графічні матеріали, що ілюструють результати статистичної обробки даних.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці

Підлітковий вік, що охоплює період від 11 до 15 років, є одним із найбільш інтенсивних, динамічних та критично важливих етапів онтогенезу людини. Він характеризується кардинальними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями, що зумовлюють інтенсивний розвиток особистості та активне формування її ідентичності [1, ст. 70]. У сучасній психології проблему самооцінки вважають однією з найбільш важливих, особливо в підлітковому віці, адже саме в цьому періоді відбувається її інтенсивне становлення та кристалізація.

Самооцінка є складним особистісним утворенням, що належить до однієї з центральних потреб людини - потреби в самоствердженні та самоповазі. Вона виступає як основне інтеграційне ядро індивідуальності, яке багато в чому визначає життєві позиції підлітка, рівень його прагнень та очікувань [2]. Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні індивідуальності, визначаючи погляди підлітків на життя, їхні амбіції та очікування. Вона є невід'ємною складовою «образу Я» [3, ст. 20-31] і відображає уявлення індивіда про власну цінність, здібності та особистісні якості. Формування самооцінки в підлітковому віці є ключовим, оскільки вона є однією з найважливіших складових становлення особистості. Саме в цьому віці самооцінка стає мінливою та нестійкою, схильною до впливу різних зовнішніх та внутрішніх факторів, і є багатогранною у різних сферах життя.

Роль самосвідомості та «Я-концепції» у формуванні самооцінки підлітків

У підлітковому віці відбувається бурхливий розвиток самосвідомості як здатності спрямовувати свідомість на власні психічні процеси, особистісні якості та вчинки. Саме цей період характеризується інтенсивним формуванням самооцінки, коли підліток починає

усвідомлювати свою індивідуальність, змінювати ставлення до навколишнього світу, до себе та до інших людей. Процес становлення самооцінки є динамічним і відбувається під впливом різноманітних факторів.

Формування цілісної «Я-концепції» та образу «Я» у підлітковому віці є складним процесом, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів, які перебувають у постійній взаємодії та розвитку: [4]

Фізичне «Я»: Зміни у власному тілі, пов'язані з пубертатним періодом, викликають підвищену, іноді гіпертрофовану, увагу підлітка до своєї зовнішності. Самооцінка у цей період часто формується через сприйняття власного тіла, його привабливості та відповідності існуючим стандартам краси, які активно транслиуються медіа та референтною групою. Дестабілізація образу тіла може стати чинником психологічної напруги, впливаючи на загальне самопочуття та самосприйняття підлітка.

Соціальне «Я»: Цей аспект відображає усвідомлення власної ролі у різних соціальних групах (сім'я, школа, друзі) та розуміння очікувань оточуючих. Підліток прагне знайти своє місце у соціальній ієрархії, отримати визнання та прийняття, що безпосередньо впливає на його самооцінку. Взаємодія з однолітками є ключовою для формування соціального «Я».

Ідеальне «Я»: Це уявлення підлітка про те, яким він хотів би бути. «Я-ідеальне» може слугувати потужним мотивуючим фактором для особистісного зростання та самовдосконалення, спрямовуючи його зусилля на досягнення бажаних якостей. Проте, якщо існує значний розрив між реальним «Я» та нереалістичним ідеальним «Я», це може стати джерелом внутрішніх конфліктів, незадоволеності собою, фрустрації та, як наслідок, зниження самооцінки.

Самоставлення, як ключовий аспект самосвідомості, тісно пов'язане із самооцінкою, відображаючи емоційно-ціннісне ставлення особистості до

себе. У підлітковому віці самоставлення активно розвивається, що впливає на різні аспекти самооцінки підлітків.

Види самооцінки та їх психологічні наслідки для особистості підлітка

Самооцінка підлітка може бути адекватною, заниженою або завищеною, і кожна з цих форм має свої специфічні психологічні наслідки, що впливають на адаптацію, поведінку та психічне благополуччя. Тип та рівень самооцінки досліджували Н. Видолуб, Є. Дядюкіна, Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Руденко, В. Смітанка та інші [6, ст. 84]. Існують різні рівні самооцінки. [5]

Адекватна самооцінка. Підліток з адекватною самооцінкою є впевненим у собі, об'єктивно оцінює свої сильні та слабкі сторони, не надто тривожиться з приводу невдач, легко переключається з однієї діяльності на іншу. Він діє незалежно та зріло, пишається своїми досягненнями. Такі підлітки більш впевнені у собі і менш схильні до тривоги, демонструють високу психологічну стійкість до впливів соціального середовища. Адекватна самооцінка є фундаментом для формування життєстійкості. Підлітки з адекватною самооцінкою мають широке коло інтересів, їхня активність орієнтована на різні види діяльності, а також на помірну і доречну міжособистісну взаємодію з метою пізнання інших і себе в процесі спілкування.

Занижена самооцінка. Дослідження показують, що низька самооцінка у підлітків корелює з депресивними симптомами, підвищеною тривожністю, ризикованою поведінкою та зниженим академічним успіхом. Підлітки із заниженою самооцінкою часто демонструють замкнутість, невпевненість у собі, соціальну ізоляцію, а також можуть бути схильними до самокритики, відчуття власної неповноцінності та переживання самотності. Вони можуть уникати соціальних контактів, що лише посилює їхню

ізоляцію. Невміння приймати критику або невдачу також є характерною ознакою низької самооцінки.

Завищена самооцінка. Підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки можуть демонструвати конфліктну поведінку, агресивність та ігнорування думок інших. Вони можуть бути надмірно самовпевненими, некритичними до себе, ігнорувати зауваження, що призводить до труднощів у соціальній адаптації та міжособистісних відносинах. Така самооцінка часто є захисним механізмом, що приховує внутрішню невпевненість. Імпульсивна поведінка або поведінка для привернення уваги, нехтування правилами, надмірна реакція на зауваження (наприклад, злість) також можуть бути проявами завищеної самооцінки. Підлітки з тенденцією до завищеної самооцінки мають досить обмежене коло занять і більше орієнтовані на спілкування, яке не є дуже змістовним.

Вплив особливостей самооцінки підлітка на його соціально-психологічний статус у групі є значущим: чим адекватніша самооцінка, тим вищий позитивний статус він може мати серед однолітків, а підлітки з високою самооцінкою краще вчаться в школі, не відчують різкого зниження успішності, мають вищий соціальний та особистий статус.

Чинники формування та розвитку самооцінки в підлітковому віці

Формування самооцінки в підлітковому віці є багатофакторним процесом, що залежить від низки різноманітних умов та чинників. [7,8]

Біологічні чинники: Вчені зазначають, що підлітковий вік супроводжується потужними гормональними змінами, які впливають на емоційний фон, загальне самопочуття та сприйняття власного тіла, що, в свою чергу, може впливати на сприйняття себе та рівень самооцінки.

Спілкування та соціальне середовище: Особливе значення має спілкування з оточуючими - батьками, вчителями та однолітками. Умовами розвитку самооцінки є спілкування з оточуючими, власна діяльність підлітка, співставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї праці. Взаємодія підлітків та батьків має значний вплив на формування

самооцінки, зокрема, на її уявну компетентність та розвиток соціальних навичок. Позитивне відношення батьків може підвищувати самооцінку підлітка. Сприятлива атмосфера в сім'ї та підтримка батьків є ключовими для формування здорової самооцінки. Наголошується, що вплив батьків на самооцінку підлітків є значним. Соціальне середовище відіграє визначальну роль у формуванні самооцінки.

Власна діяльність та досягнення: Успіхи та невдачі в навчанні, спорті, творчості або інших видах діяльності безпосередньо впливають на формування уявлення підлітка про свою компетентність та цінність. Академічні успіхи та особливості взаємодії з учителями впливають здебільшого на самооцінку здібностей.

Соціальне порівняння: Підлітки активно порівнюють себе з однолітками, що є важливим джерелом інформації для формування самооцінки. Це порівняння може бути як конструктивним, стимулюючим до розвитку, так і деструктивним, викликаючи заздрість, невпевненість або відчуття неповноцінності.

Вплив соціальних мереж та цифрових технологій: Соціальні мережі мають значний вплив на формування самооцінки підлітків. Різноманітні візуальні образи, «лайки», коментарі, порівняння з іншими користувачами можуть як підвищувати, так і знижувати рівень самооцінки. Підлітки нерідко оцінюють себе через кількість вподобань, коментарів чи підписників, що посилює залежність від зовнішнього схвалення. Негативний вплив на самооцінку та нав'язування «культу тіла» через «стандарти краси» в соціальних мережах може призводити до постійного порівняння себе з ідеалами, що посилює невпевненість, занижує самооцінку та підвищує ризик розвитку тривожності та депресивних станів. Тому розробка програм формування позитивної самооцінки підлітків в умовах цифрового середовища є актуальною.

Гендерні особливості: Існують гендерні відмінності у формуванні самооцінки та її компонентів, що потребує врахування впливу ідентичності на самоставлення підлітків різної статі.

Освітнє середовище: Роль освітнього середовища у формуванні позитивної самооцінки підлітків є значною. Умови навчального середовища, зокрема атмосфера в школі, методи навчання, стосунки з вчителями та однокласниками, суттєво впливають на процеси формування самооцінки особистості.

Проблема розвитку самооцінки в підлітковому віці є достатньо вивченою, але водночас залишається актуальною, оскільки значна кількість аспектів представленого явища повністю не досліджена. Головною проблемою, пов'язаною з дослідженням, є маловивченість умов, що найбільше впливають на формування адекватної самооцінки. [9, ст. 186]

Взаємозв'язок самооцінки та тривожності у підлітковому віці

Самооцінка і тривожність є тісно взаємопов'язаними феноменами в підлітковому віці. Дослідження показують, що низька самооцінка корелює з підвищеною тривожністю. Підлітки із заниженою самооцінкою часто переживають більше страхів, невпевненості та соціальної тривоги. Це створює замкнене коло: низька самооцінка призводить до посилення тривожності, а підвищена тривожність, у свою чергу, заважає підлітку успішно взаємодіяти з навколишнім світом, отримувати позитивний досвід, що ще більше знижує його самооцінку. Низька самооцінка може змушувати підлітків уникати соціальних контактів, що лише посилює їхню ізоляцію та самотність. [10, ст. 137-139]

Тривожність у підлітків може виникати з різних причин, але загальним чинником є наявність конфліктної ситуації, яка створює внутрішні протиріччя. Ці внутрішні конфлікти можуть бути пов'язані з прагненням до дорослості та незалежності, формуванням ідентичності, проблемами в спілкуванні з однолітками та дорослими. Адекватна самооцінка є важливим чинником, що дозволяє підлітку впоратися з цими

викликами, тоді як її дисгармонія посилює вразливість до тривожних станів. [11, ст. 172]

Виявлено взаємозв'язок між тривожністю і самооцінкою підлітків та юнаків. Підліток, що має адекватну самооцінку, впевнений у собі, не тривожиться з приводу невдач, легко переключається з однієї роботи на іншу. Такі підлітки демонструють кращу адаптацію до змін та більш стійкі до стресу. Психокорекція тривожності часто включає роботу з підвищенням самооцінки, подоланням внутрішніх конфліктів та навчанням навичок справляння зі стресом. [12, ст. 37-43]

Таким чином, розвиток самооцінки в підлітковому віці є багатограним і динамічним процесом, що формується під впливом комплексу внутрішніх і зовнішніх факторів. Самооцінка відіграє центральну роль у становленні особистості, визначаючи її життєві позиції, рівень домагань та психологічне благополуччя. Дисгармонія у її формуванні може бути однією з ключових причин виникнення підвищеної тривожності, що підкреслює необхідність глибокого вивчення цього взаємозв'язку для розробки ефективних програм психологічної допомоги підліткам. Гендерні особливості також відіграють важливу роль у проявах тривожності та самооцінки. Усвідомлення цих особливостей є першочерговим завданням для психологічної науки, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та допомоги підліткам у їхньому складному процесі дорослішання .

1.2 Психологічні детермінанти розвитку тривожності в підлітковому віці

Підлітковий вік є періодом інтенсивних психофізіологічних та соціальних змін, що робить його одним із найвразливіших етапів для розвитку різноманітних психологічних проблем, зокрема тривожності. Тривожність як психічний феномен є предметом підвищеної уваги вчених, оскільки вона може несприятливо впливати на всі сфери життєдіяльності підлітка. Проблема тривожності в підлітковому віці не втрачає своєї актуальності, оскільки цей період характеризується інтенсивним розвитком людини. Тривожитися - це нормально, і всі люди відчують тривогу в певний момент, але у підлітковому віці тривожність спостерігається особливо часто. [14]

Тривожність може бути ситуативною (реактивною) та особистісною. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну загрозову ситуацію, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, що проявляється як схильність переживати тривогу в різноманітних ситуаціях. Встановлено, що особистісна тривожність як стійка риса характеру формується саме в підлітковому віці. Підвищена увага вчених до психологічних механізмів тривожності підкреслює її важливість як системного явища. Дослідження показують, що у 25-30% дітей і підлітків розвивається тривожний розлад, що робить його одним із найпоширеніших захворювань серед цієї вікової групи. [15]

Психологічні механізми розвитку тривожності у підлітків є комплексними і можуть бути класифіковані за кількома основними групами детермінант.

Вікові та фізіологічні чинники

Однією з ключових детермінант розвитку тривожності у підлітковому віці є комплекс вікових та фізіологічних чинників. [14]

Гормональні зміни: Підлітковий вік супроводжується значними гормональними перебудовами організму, що безпосередньо впливає на

емоційний фон та психологічну стійкість підлітка. Ці зміни роблять підлітків більш емоційно лабільними, що є однією з психологічних особливостей даного періоду. Емоційна нестабільність, у свою чергу, підвищує вразливість до стресу та тривожних переживань.

Нерівномірність розвитку: Характерна для підліткового віку нерівномірність фізичного, психічного та соціального розвитку також може бути джерелом внутрішніх конфліктів та тривоги. Неузгодженість темпів розвитку різних систем організму та психіки може призводити до відчуття розгубленості, невпевненості та, як наслідок, до зростання тривожності.

Перевантаження нервової системи: Інтенсивний ріст, гормональні зміни та підвищені навчальні навантаження можуть призводити до перевантаження нервової системи підлітка, що робить його більш схильним до нервового виснаження та тривожних розладів.

Особистісні детермінанти

Тривожність також детермінується низкою особистісних особливостей, які формуються або активно проявляються у підлітковому віці.

Несформована «Я-концепція» та низька самооцінка: Однією з найважливіших особистісних детермінант тривожності є рівень самооцінки та ступінь сформованості «Я-концепції». Формування тривожності як риси особистості несприятливо відображається на інших структурних компонентах особистості підлітка, зокрема, на його самооцінці. Низька самооцінка або неадекватне уявлення про себе робить підлітка вразливим до критики, невдач та соціального порівняння, що є постійним джерелом тривоги. Дослідження показують, що саме низька самооцінка є однією з причин тривожності у підлітків.

Прагнення до ідентичності: Підлітковий вік характеризується активним пошуком ідентичності, що може бути джерелом внутрішніх сумнівів та невизначеності. Неспроможність знайти відповіді на питання

«Хто я?», «Яке моє місце?» призводить до ролевої плутанини та підвищеної тривожності.

Невпевненість та невміння справлятися зі стресом: Підлітки можуть не завжди розуміти, що саме з ними відбувається, відчуваючи тривогу, але не знаючи, як її висловити або подолати. Це призводить до накопичення внутрішнього напруження. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність.

Соціально-психологічні детермінанти

Соціальне середовище відіграє значну роль у формуванні та проявах тривожності у підлітковому віці. [16, ст. 20-22]

Відносини в сім'ї: Дисгармонійні стосунки в сім'ї, конфлікти між батьками, гіперопіка або, навпаки, недостатня увага до потреб підлітка є потужними детермінантами розвитку тривожності. Недостатня емоційна підтримка, високі вимоги батьків без належного емоційного підкріплення можуть викликати у підлітка почуття неадекватності та тривоги.

Взаємодія з однолітками: Значимість групи однолітків у підлітковому віці є надзвичайно високою. Тиск групи, страх бути відкинутим, конкуренція у спілкуванні, булінг можуть бути причинами значної тривожності. Досліджено вплив тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. Низький соціальний статус у групі може викликати почуття самотності та, як наслідок, підвищувати рівень тривожності.

Навчальна діяльність: Шкільне середовище, навчальні навантаження, очікування щодо академічної успішності, страх перед іспитами та оцінками також є значними джерелами тривожності. Виявлено кореляційні зв'язки тривожності та успішності учня, яка тісно пов'язана із високим рівнем залежності підлітка. Тривожність може слугувати перешкодою на шляху до реалізації знань та здібностей. Підвищений рівень шкільної тривожності підлітків може бути пов'язаний із поганою успішністю.

Вплив інформаційного простору та цифрових технологій:

Сучасний інформаційний простір, включаючи соціальні мережі, може детермінувати підвищення тривожності. Постійний потік інформації, нереалістичні стандарти, порівняння себе з іншими, кібербулінг - все це чинники, що посилюють тривогу. Виявлено вплив тривожності у підлітків на формування інтернет-залежності, що вказує на складний взаємозв'язок цих явищ.

Соціально-політичні детермінанти: Зовнішні події, такі як війна, соціальні катаклізми, нестабільність у суспільстві, є потужними детермінантами підвищеної тривожності у підлітків. Дослідження підтверджують значний негативний вплив війни на рівень тривожності підлітків, впливаючи на їх емоційну та когнітивну сфери. Це створює додаткові психологічні навантаження, які підлітки можуть не мати достатніх ресурсів для подолання.

Психологічні механізми тривожності

Розвиток тривожності як системного явища передбачає розуміння її психологічних механізмів. Психологічні механізми тривожності традиційно досліджуються в контексті розвитку особистості. [17]

Когнітивні механізми: Включають схильність до негативного прогнозування подій, перебільшення загроз, катастрофізацію можливих наслідків. Підлітки з підвищеною тривожністю часто інтерпретують нейтральні або двозначні ситуації як загрозливі.

Емоційні механізми: Характеризуються підвищеною чутливістю, емоційною лабільністю, схильністю до інтенсивних переживань страху та занепокоєння.

Поведінкові механізми: Проявляються у стратегіях уникнення загрозливих ситуацій, що, з одного боку, тимчасово зменшує тривогу, а з іншого - перешкоджає формуванню навичок справляння та закріплює тривожну поведінку. Прояви тривожності підлітків можуть бути

соматичними й поведінковими. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності можуть бути ще більш помітними.

Проблема тривожності є складною і багатогранною, її психологічні детермінанти тісно переплетені. Розуміння цих детермінант дозволяє здійснювати більш ефективний психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності та розробляти відповідні стратегії корекції та профілактики. Підвищений рівень тривожності може призводити до розвитку психосоматичних розладів, проблем у міжособистісних відносинах та зниження загальної якості життя. Оскільки підліткова тривожність часто маскується під інші поведінкові прояви, такі як агресивність, залежність, або схильність до підпорядкування, важливо звертати увагу на соматичні реакції (біль у животі, головні болі) як ознаки стресу. Також, тривожність може бути чинником соціальної дезадаптації підлітків.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є комплексним психологічним явищем, детермінованим віковими, фізіологічними, особистісними та соціально-психологічними чинниками. Вивчення цих детермінант є необхідним для глибокого розуміння природи тривожності та розробки дієвих програм психологічної допомоги підліткам, спрямованих на формування адекватної самооцінки та зниження рівня тривоги, що забезпечить їхнє успішне соціально-психологічне функціонування. Рівень тривожності в сучасних стресових та екологічно несприятливих зовнішніх умовах стає одним з визначальних чинників у становленні особистості підлітка.

1.3 Дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків у працях вчених

Проблема взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків є однією з центральних у сучасній психології розвитку та клінічній психології. Актуальність цього питання зумовлена значним впливом обох феноменів на формування особистості, її соціальну адаптацію та психічне здоров'я в один із найкритичніших періодів життя. Численні дослідження українських та зарубіжних вчених підтверджують тісний зв'язок між цими психологічними явищами.

Теоретичні основи взаємозв'язку самооцінки та тривожності

Взаємозв'язок тривожності та самооцінки у підлітковому віці дотепер залишається актуальним у психології, що і зумовило постійний інтерес до цієї теми. Науковці, зокрема З. Фройд, К. Хорні, Е. Фромм, Ч. Спілбергер, Г. Айзенк, Р. Мей, Е. Крепелін, у своїх працях розкривали взаємозв'язок тривожності та самооцінки. [18, ст. 17-22]

На теоретичному рівні взаємозв'язок самооцінки та тривожності можна пояснити наступними положеннями: [19]

Самооцінка як регулятор поведінки: Самооцінка є ключовим компонентом самосвідомості та виступає регулятором поведінки та діяльності особистості. Вона визначає життєві позиції підлітка, рівень його прагнень та очікувань. Відповідно, неадекватна самооцінка може призводити до дезадаптивних поведінкових патернів, що, у свою чергу, посилює тривожність.

Тривожність як наслідок загрози «Я»: Тривожність часто виникає як реакція на загрозу, реальну чи уявну, цілісності «Я-концепції» особистості. Низька або нестабільна самооцінка робить «Я» підлітка вразливим, і будь-яка зовнішня ситуація, що може бути інтерпретована як така, що загрожує його самоповазі або статусу, викликає тривогу. Це підтверджується дослідженнями, де тривожність є однією з найбільш поширених проблем

психічного здоров'я підлітків, і її взаємозв'язок із характеристикою сім'ї, школою та однолітками вивчено.

Когнітивні спотворення: Тривожність може впливати на когнітивні процеси, викликаючи негативні упередження у сприйнятті себе та навколишнього світу. Підлітки з підвищеною тривожністю схильні до більш критичної самооцінки, перебільшення власних недоліків та недооцінки досягнень, що поглиблює низьку самооцінку.

Емпіричні дослідження взаємозв'язку

Емпіричні дослідження постійно підтверджують наявність стійкого взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю у підлітків.

Зворотна кореляція: Одним з найбільш часто виявляних взаємозв'язків є обернено пропорційна залежність: чим вищий рівень тривожності, тим нижча самооцінка, і навпаки - висока самооцінка відповідає низькому рівню тривожності. Цей взаємозв'язок є особливо вираженим у підлітковому віці. [20]

- Так, дослідження вказують, що у студентів (та, за аналогією, підлітків) з високим рівнем тривожності переважає занижений рівень самооцінки;
- Встановлено, що взаємозв'язок тривожності та самооцінки є значущим, що свідчить про те, що чим вищий рівень тривожності, тим нижча самооцінка;
- Також підтверджено, що успішність у підлітків безпосередньо залежить від рівня самооцінки: чим вищий рівень самооцінки, тим успішніший підліток.

Взаємозв'язок зі статусом у групі: Рівень самооцінки та тривожності підлітків тісно пов'язаний з їхнім соціометричним статусом у групі однолітків. Підлітки з низькою самооцінкою та високою тривожністю частіше мають низький статус у групі, що, в свою чергу, може посилювати їхні негативні переживання. Дослідження підтверджують взаємозв'язок тривожності підлітків та їх соціометричного статусу в групі. [21]

Взаємозв'язок з конфліктністю: Встановлено взаємозв'язок стійкої тривожності із зовнішніми детермінантами прояву самооцінки у підлітків. Також, дослідження показали вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Тривожні підлітки, як правило, більш схильні до конфліктів через невпевненість у собі та прагнення до самозахисту. [22]

Гендерні відмінності: Праці вчених також виявляють гендерні відмінності у проявах тривожності та самооцінки підлітків та юнаків. Це вказує на необхідність врахування статевих особливостей при аналізі та корекції цих феноменів. [23]

Вплив на інтелектуальну діяльність: Результати досліджень показали, що рівень самооцінки підлітків істотно впливає як на якісні показники ефективності інтелектуальної діяльності, так і на час її виконання. Тривожність, у свою чергу, може блокувати інтелектуальну діяльність, перешкоджаючи повноцінній реалізації здібностей. [24, ст. 6]

Методи дослідження та діагностики

Для вивчення взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків у науковій практиці використовуються різноманітні методики. До них належать:

Опитувальники та тести: Широко застосовуються такі методики, як методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан, яка базується на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) підлітками різних аспектів власної особистості. Також використовується шкала самооцінки Розенберга та тест Спілбергера-Хані для діагностики тривожності. Метою методики «Шкала самооцінки» є виявлення рівня самооцінки особистості за допомогою тест-опитувальника, що містить твердження. [25, 26, 27]

Проективні методики: Дозволяють виявити несвідомі аспекти самооцінки та приховані джерела тривожності.

Бесіди та інтерв'ю: Надають можливість отримати глибинну інформацію про переживання підлітка, його ставлення до себе та проблемних ситуацій.

Соціометричні методи: Використовуються для визначення статусу підлітка у групі однолітків, що, як було зазначено, тісно пов'язано з його самооцінкою та тривожністю.

Мета теоретичного аналізу та емпіричних досліджень полягає у виявленні закономірностей формування самооцінки та тривожності, а також у розробці ефективних програм психологічної допомоги. Дослідження самооцінки підлітків є ключовим для розуміння їх ставлення до себе та навколишнього світу. Оскільки самооцінка відіграє важливу роль у формуванні особистості підлітків та впливає на особливості сфери міжособистісних стосунків, її вивчення та корекція є особливо важливими.

Таким чином, у працях вчених взаємозв'язок самооцінки та тривожності підлітків чітко простежується на різних рівнях: від теоретичного обґрунтування до емпіричного підтвердження. Низька самооцінка є потужним чинником, що посилює тривожність, тоді як підвищена тривожність, у свою чергу, перешкоджає формуванню адекватної самооцінки. Розуміння цієї комплексної взаємодії є фундаментом для розробки ефективних програм психологічної допомоги та профілактики, спрямованих на гармонійний розвиток особистості підлітка.

Висновок до розділу 1

Теоретичне дослідження психологічних особливостей підліткового віку в контексті формування самооцінки та розвитку тривожності дозволяє констатувати, що цей період є фундаментальним етапом становлення особистості, позначеним глибокими трансформаціями всіх рівнів психічної організації. Аналіз наукового доробку вітчизняних та зарубіжних психологів підтверджує, що інтенсивна перебудова самосвідомості в підлітковому віці зумовлює перехід від зовнішнього сприйняття себе до формування цілісної, автономної «Я-концепції», яка стає головним регулятором соціальної поведінки та особистісного вибору.

Центральним психологічним новоутворенням даного періоду постає самооцінка, яка в підлітковому віці набуває особливої афективної забарвленості та нестійкості. Вона виступає складним інтегративним механізмом, що поєднує в собі когнітивну оцінку власних можливостей та емоційне ставлення до себе. Встановлено, що специфіка самооцінки підлітка полягає у її високій залежності від референтної групи однолітків, де прагнення до самоствердження та визнання стає домінуючою потребою. Будь-яка невідповідність між реальним рівнем досягнень та суб'єктивно значущим ідеалом стає підґрунтям для внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту.

Паралельно з розвитком самосвідомості у підлітків спостерігається динаміка проявів тривожності, яка в науковій літературі розглядається не лише як ситуативна реакція, а й як стійка індивідуальна властивість. Узагальнення теоретичних поглядів вказує на те, що високий рівень тривожності є наслідком суперечливих вимог соціуму, страху перед майбутнім та невпевненості у власній соціальній компетентності. Це створює специфічний бар'єр для гармонійної самоактуалізації, оскільки тривожність викривлює сприйняття реальності та перешкоджає формуванню адекватного образу «Я».

Інтеграція отриманих теоретичних даних дозволяє стверджувати про існування нерозривного детермінованого зв'язку між якісними характеристиками самооцінки та інтенсивністю тривожних станів. Неадекватність самосприйняття виступає внутрішнім каталізатором тривожності, яка, у свою чергу, деформує процеси саморегуляції, створюючи передумови для психологічної дезадаптації. Таким чином, вивчення цих феноменів у їхній сукупності є критично важливим для розуміння механізмів підтримки ментального здоров'я підлітків та розробки науково обґрунтованих стратегій психологічного супроводу особистості в умовах сучасної соціальної динаміки.

Окреслений теоретичний фундамент створює необхідні передумови для подальшої емпіричної перевірки взаємозв'язків між самооцінкою та тривожністю, що складе зміст наступного етапу нашого дослідження.

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

2.1. Організаційно-методичні засади емпіричного дослідження

Сучасний період підліткового розвитку є одним з найбільш інтенсивних та динамічних етапів онтогенезу, що характеризується комплексом глибоких психологічних, фізіологічних та соціальних трансформацій. У цей час відбувається активне формування «Я-концепції», критичне переосмислення цінностей та світогляду, а також пошук власної ідентичності. Підлітки стикаються з новими соціальними ролями, розширюють коло спілкування, адаптуються до зростаючих вимог освітнього середовища та суспільства в цілому. Ці процеси часто супроводжуються підвищеною вразливістю психіки, що може призводити до коливань у самооцінці та загострення тривожних станів.

У цьому контексті, дослідження взаємозв'язку самооцінки та тривожності набуває особливої наукової та практичної актуальності. Самооцінка, як центральний компонент самосвідомості, визначає ставлення підлітка до себе, його рівень домагань, мотивацію досягнення та загальне психологічне благополуччя. Тривожність же, будучи складною емоційною реакцією, може виступати як адаптивним механізмом, що мобілізує ресурси для подолання перешкод, так і дезадаптивним фактором, що перешкоджає повноцінному розвитку особистості та соціальній інтеграції. Відтак, розуміння динаміки взаємозв'язку цих феноменів є ключовим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та корекції у підлітковому віці.

Організація дослідження базувалася на принципах анонімності та добровільності. Емпіричний збір даних проводився серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів України шляхом анонімного онлайн-опитування. Для реалізації опитування було використано платформу Google Forms, яка забезпечила конфіденційність відповідей респондентів та зручність адміністрування. Забезпечення повної анонімності було критично

важливим для отримання щирих та об'єктивних даних, оскільки дозволило учасникам висловлювати свої думки та переживання без побоювання оцінки чи осуду, що є особливо актуальним у підлітковому віці.

Статистичний аналіз даних здійснювалася за допомогою обробки емпіричних даних з використанням ПЗ SPSS. Застосовано такі методи статистичної обробки: описова статистика - розрахунок середнього арифметичного (M), стандартного відхилення (SD), моди, медіани для всіх змінних; кореляційний аналіз - обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона (r) для визначення сили та напрямку взаємозв'язку між показниками самооцінки (за Розенбергом та Дембо-Рубінштейн) та тривожності (ситуативної, особистісної, шкільної).

Реалізація емпіричного дослідження здійснювалась поетапно, що забезпечило його логічну послідовність, методологічну обґрунтованість та максимальну ефективність у досягненні поставлених завдань. Такий підхід дозволив систематизувати процес, мінімізувати потенційні похибки та забезпечити високу якість отриманих результатів:

На *першому етапі* - підготовчому - було виконано такі ключові кроки:

Уточнення мети та завдань дослідження, визначення об'єкта та предмета, а також формулювання робочої гіпотези. Цей початковий етап передбачав глибокий аналіз наукової літератури з проблематики самооцінки та тривожності у підлітків, що дозволило конкретизувати теоретичні основи та емпіричні очікування. Чітке визначення мети (виявлення взаємозв'язку), завдань (діагностика, аналіз кореляцій), об'єкта (процеси становлення самооцінки та тривожності) та предмета (взаємозв'язок) дозволило окреслити межі дослідження та сфокусувати увагу на ключових аспектах. Формулювання робочої гіпотези (про обернено пропорційний зв'язок між самооцінкою та тривожністю) стало відправною точкою для підбору відповідного інструментарію та подальшого аналізу даних.

Обґрунтований підбір психодіагностичних методик, що відповідають цілям дослідження, володіють високими показниками валідності та надійності, адаптовані до вікової категорії підлітків та дозволяють комплексно оцінити досліджувані психологічні феномени. Вибір методик здійснювався на основі їхньої наукової обґрунтованості, широкого застосування у психологічних дослідженнях та відповідності поставленим завданням. Перевага надавалась методикам, які пройшли стандартизацію та адаптацію для української вибірки, або які були визнані міжнародними стандартами. Особлива увага приділялася наявності психометричних характеристик (валідності, надійності, чутливості) для кожної обраної методики. Комплексний підхід до підбору інструментарію мав на меті забезпечити багатомірне вимірювання досліджуваних конструктів: самооцінки (загальна та за параметрами) та тривожності (ситуативна, особистісна, шкільна).

Розробка чітких інструкцій для респондентів, визначення оптимальних умов проведення опитування з урахуванням етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі та конфіденційності. На цьому етапі були розроблені детальні пояснення для учасників щодо мети дослідження, порядку заповнення анкет, гарантій анонімності та права відмовитися від участі на будь-якому етапі. Інструкції були сформульовані зрозумілою та доступною мовою, що відповідає віковим особливостям підлітків. Також було визначено, що опитування проводитиметься в умовах, які мінімізують зовнішні відволікаючі фактори та створюють комфортну атмосферу для респондентів. Важливим аспектом було дотримання принципів біоетики та норм професійної етики психолога, що включає отримання інформованої та гарантування повної конфіденційності всіх отриманих даних.

Другий етап - основний - включав безпосереднє проведення емпіричного дослідження та організацію збору даних.

На цьому критичному етапі була реалізована практична складова дослідження, що передбачала безпосередній контакт з цільовою аудиторією та отримання первинних емпіричних даних, які слугуватимуть основою для подальшого аналізу. Збір інформації здійснювався з максимальною увагою до методологічної чистоти та етичних принципів, що є фундаментальними для психологічних досліджень.

Для забезпечення ефективності та однорідності процесу збору даних, було використано інтегровану онлайн-форму, створену за допомогою сервісу Google Forms. Вибір цієї платформи був обумовлено її функціональними можливостями:

Доступність та універсальність: Google Forms є широкодоступним інструментом, що дозволяє респондентам заповнювати опитувальники з будь-якого пристрою, підключеного до інтернету, що значно розширює охоплення потенційної вибірки.

Анонімність та конфіденційність: платформа надає можливість налаштування анонімного збору відповідей, що було критично важливим для дослідження чутливих тем, таких як самооцінка та тривожність. Це сприяло відкритості та щирості респондентів, зменшуючи ризик соціально бажаних відповідей.

Структурованість та послідовність: усі відібрані психодіагностичні методики були об'єднані в єдиний послідовний блок в рамках однієї онлайн-форми. Це забезпечило стандартизований порядок подачі питань та інструкцій для всіх учасників, мінімізуючи вплив зовнішніх факторів та потенційних помилок дослідника. Кожен блок питань супроводжувався чіткими інструкціями щодо заповнення.

Автоматична систематизація даних: відповіді респондентів автоматично зберігалися у структурованій таблиці (Google Sheets), що значно спростило подальшу обробку та аналіз даних, виключивши необхідність ручного введення інформації та пов'язані з цим похибки.

Характеристика вибірки дослідження - вибірка дослідження була сформована з урахуванням ключових критеріїв, визначених метою та завданнями роботи, забезпечуючи її релевантність та репрезентативність для вивчення обраних психологічних феноменів у підлітковому віці.

Кількісні параметри: загальний обсяг вибірки склав орієнтовно 60 респондентів. Цей обсяг є достатнім для застосування базових статистичних методів аналізу та виявлення статистично значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними змінними, враховуючи обмежені ресурси бакалаврської роботи.

Віковий діапазон: 14-17 років. Цей віковий період є визначальним у психології розвитку, оскільки охоплює фази раннього та середнього підліткового віку (за різними періодизаціями юності). Саме у цьому віці відбувається:

- Інтенсивна зміна гормонального фону, що впливає на емоційну лабільність та чутливість;
- Активне формування ідентичності та «Я-концепції», де самооцінка відіграє центральну роль у конструюванні образу себе;
- Перехід від конкретного до абстрактно-логічного мислення, що впливає на здатність до самоаналізу та рефлексії;
- Розширення соціальних контактів та значущість референтної групи однолітків, що може як підтримувати, так і загрожувати самооцінці, а також бути джерелом соціальної тривожності;
- Зростання навчальних навантажень та підвищення вимог з боку освітнього середовища, що може провокувати шкільну тривожність.

Дослідження підлітків саме цього віку дозволяє виявити найбільш гострі та характерні прояви взаємозв'язку самооцінки та тривожності.

Соціальна категорія: школярі загальноосвітніх навчальних закладів. Вибір даної категорії є методологічно обґрунтованим, оскільки шкільне середовище виступає основним соціалізуючим інститутом для підлітків. Воно є не лише місцем отримання знань, а й:

- Ключовим полем для формування соціальних навичок та міжособистісних взаємодій;
- Джерелом академічних та соціальних викликів, які безпосередньо впливають на рівень самооцінки (через успішність, порівняння з однолітками) та тривожності (через страх невдачі, оцінки, конфліктів);
- Мікросередовищем, де формуються очікування щодо власної компетентності та відповідності соціальним нормам.

Таким чином, дослідження у шкільному середовищі дозволяє адекватно оцінити вплив значущих для підлітка чинників.

Гендерний склад: Вибірка включала представників обох статей (хлопців та дівчат). Це було зумовлено необхідністю врахування можливих гендерних відмінностей у психологічних феноменах. Сучасні дослідження вказують на те, що:

- Дівчата частіше схильні до більш відкритого вираження емоцій та переживань, включно з тривожністю, тоді як хлопці можуть маскувати її під інші форми поведінки (наприклад, агресію);
- Існують відмінності у факторах, що впливають на самооцінку хлопців та дівчат (для хлопців це частіше успіхи у спорті, техніці; для дівчат - зовнішність, соціальні контакти).

Забезпечення представленості обох статей дозволило зробити висновки більш універсальними та, за необхідності, провести додатковий аналіз гендерних відмінностей у проявах взаємозв'язку самооцінки та тривожності. Співвідношення хлопців та дівчат у вибірці прагнуло до максимально можливого балансу, щоб уникнути статистичних перекосів.

Етичні аспекти проведення дослідження - на етапі збору даних суворо дотримувалися всі міжнародні та національні етичні стандарти психологічних досліджень, зокрема положення Гельсінської декларації та рекомендації Американської психологічної асоціації (АРА) щодо роботи з неповнолітніми.

Інформована згода: Перед початком опитування всі потенційні учасники отримували повну та зрозумілу інформацію про:

- **Мету дослідження:** Чому проводиться дослідження та які знання планується отримати;
- **Процедуру:** Як буде проходити опитування, скільки часу займе його проходження;
- **Принципи анонімності:** Гарантія того, що відповіді не будуть асоційовані з конкретною особою;
- **Конфіденційність даних:** Запевнення, що зібрана інформація буде використовуватися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей і не буде розголошена третім особам;
- **Право відмови:** Чітке роз'яснення права відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків.

З огляду на вік респондентів (до 18 років), інформована згода, за можливості, отримувалася не лише від самих підлітків, але й від їхніх законних представників (батьків або опікунів), відповідно до встановлених норм освітніх закладів. Згода респондентів фіксувалася у першому блоці онлайн-форми.

Добровільність участі: Участь у дослідженні була виключно добровільною. Жодний тиск або примус до участі не застосовувався. Це забезпечило високу внутрішню мотивацію респондентів до заповнення опитувальників, що позитивно вплинуло на якість та достовірність отриманих відповідей.

Захист даних: Зібрані дані зберігалися в електронному вигляді з використанням надійних засобів захисту. Після завершення аналізу даних і представлення результатів, первинні дані підлягали видаленню.

Застосування стандартизованих опитувальників в онлайн-форматі, поряд із суворим дотриманням етичних норм, дозволило не лише ефективно та оперативно зібрати значний обсяг емпіричних даних, але й забезпечити високий рівень довіри з боку учасників дослідження. Це сприяло

отриманню якісної інформації, яка стала надійною основою для подальшої статистичної обробки та наукової інтерпретації.

Третій етап - аналітичний - був присвячений обробці та інтерпретації отриманих даних.

Після завершення збору емпіричних даних, що включав відповіді приблизно 60 школярів 14-17 років обох статей, отримані результати були систематизовані та підготовлені до статистичної обробки. Аналіз проводився із застосуванням відповідних статистичних методів для виявлення закономірностей, взаємозв'язків та достовірності отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези, було обрано низку валідних та надійних психодіагностичних методик, що забезпечують комплексний підхід до вивчення самооцінки та тривожності підлітків:

1 Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES) -

Ця методика застосовувалась для діагностики глобальної самооцінки особистості. RSES є однією з найбільш широко використовуваних шкал, що дозволяє оцінити загальне ставлення підлітка до себе, його почуття власної цінності та самоприйняття. Вона складається з 10 пунктів, що дають змогу швидко та ефективно визначити загальний рівень самооцінки.

2 Методика Дембо-Рубінштейн -

застосовувалася для поглибленого вивчення самооцінки, дозволяючи оцінити її за декількома параметрами (наприклад, розум, характер, здібності, зовнішність тощо). Це дало змогу не лише визначити загальний рівень самооцінки, але й виявити її адекватність (завищену, занижену, адекватну) за конкретними характеристиками, що є важливим для розуміння структури самооцінки у підлітків.

3 Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) -

ця методика була обрана для диференційованої

оцінки ситуативної (тривога як стан, що виникає у певній ситуації) та особистісної (тривога як стабільна риса характеру) тривожності. Використання STAI дозволило розрізнити тимчасові реакції на стресові фактори від стійкої схильності підлітка до переживання тривоги, що є ключовим для розуміння етіології тривожних станів;

- 4 Шкала шкільної тривожності Філіпса (School Anxiety Scale - SAS)** - спеціалізована методика, призначена для виявлення специфічних видів тривожності, пов'язаних з навчальним процесом та соціальним середовищем школи. SAS дозволила ідентифікувати такі прояви, як страх не відповідати очікуванням, страх самовираження, страх успіху/невдачі, загальний страх перед шкільною ситуацією тощо. Ця методика дала змогу локалізувати джерела тривоги в найбільш значущій для підлітка сфері життєдіяльності.

Усі використані методики є апробованими, мають високі показники психометричної надійності та валідності, що гарантує достовірність та точність отриманих результатів. Комплексний підхід до інструментарію, що поєднує методики для оцінки глобальної та параметричної самооцінки, а також загальної та специфічної тривожності, забезпечує багатогранне дослідження феномену. Такий підхід дозволив не лише виявити наявність кореляційних зв'язків між самооцінкою та тривожністю, а й поглиблено проаналізувати їхній характер та специфічні прояви у підлітковому віці. Отримані дані стануть основою для кількісного та якісного аналізу, що дасть змогу сформулювати обґрунтовані висновки та практичні рекомендації.

2.2. Аналіз результатів описової статистики дослідження самооцінки та тривожності

Методика Розенберга:

Першим етапом емпіричного дослідження став аналіз демографічних характеристик вибірки та первинна обробка результатів за допомогою

методів описової статистики. Це дозволило систематизувати отримані дані та підготувати підґрунтя для подальшого кореляційного аналізу.

У дослідженні взяли участь 56 осіб. Розподіл респондентів за основними характеристиками представлено нижче:

Статевий склад: Вибірка є переважно жіночою - 39 осіб (69,6%), чоловічу статтю представляли 17 осіб (30,4%).

Тип навчального закладу: Переважна більшість респондентів є учнями шкіл - 46 осіб (82,1%), тоді як студенти коледжів становлять меншу частку вибірки - 10 осіб (17,9%).

Особливу увагу було приділено віковим характеристикам вибірки. На основі отриманих даних побудовано гістограму розподілу за віком (див. рис. 2.1).

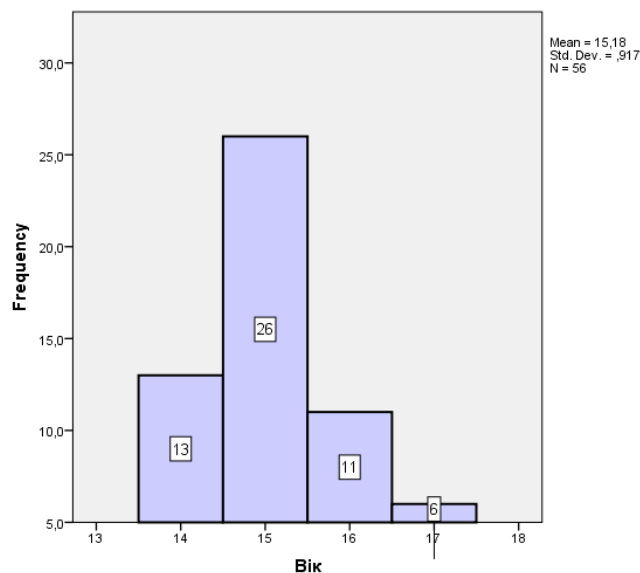


Рис. 2.1. Віковий розподіл респондентів

Аналіз гістограми та основних показників описової статистики свідчить про наступне: Середній вік респондентів становить 15,18 років ($M = 15,18$). Стандартне відхилення складає 0,917 ($SD = 0,917$), що вказує на відносну однорідність вибірки за віковим цензом. Найбільшу групу респондентів становлять особи віком 15 років (26 осіб), що є модальним значенням для даної вибірки. Другою за чисельністю групою є 14-річні підлітки (13 осіб). Кількість 16-річних та 17-річних учасників складає 11 та 6 осіб відповідно. Такий віковий діапазон (14-17 років) відповідає періоду

підліткового віку, який характеризується інтенсивним формуванням самооцінки та підвищеною емоційною чутливістю, що часто супроводжується зростанням рівня тривожності.

Методика Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан):

Наступним кроком аналізу стало вивчення показників самооцінки респондентів. Отримані дані за шкалою самооцінки Розенберга дозволяють оцінити загальне почуття самоповаги та прийняття власної особистості учасниками дослідження.

Результати описової статистики за цією шкалою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати описової статистики методики самооцінки Розенберга

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Шкала самооцінки Розенберга	56	5	24	14,70	,540	4,040
Valid N (listwise)	56					

Аналіз отриманих даних (див. рис. 2.2) свідчить про значну варіативність показників самооцінки у вибірці - від мінімальних 5 балів до максимальних 24 балів.

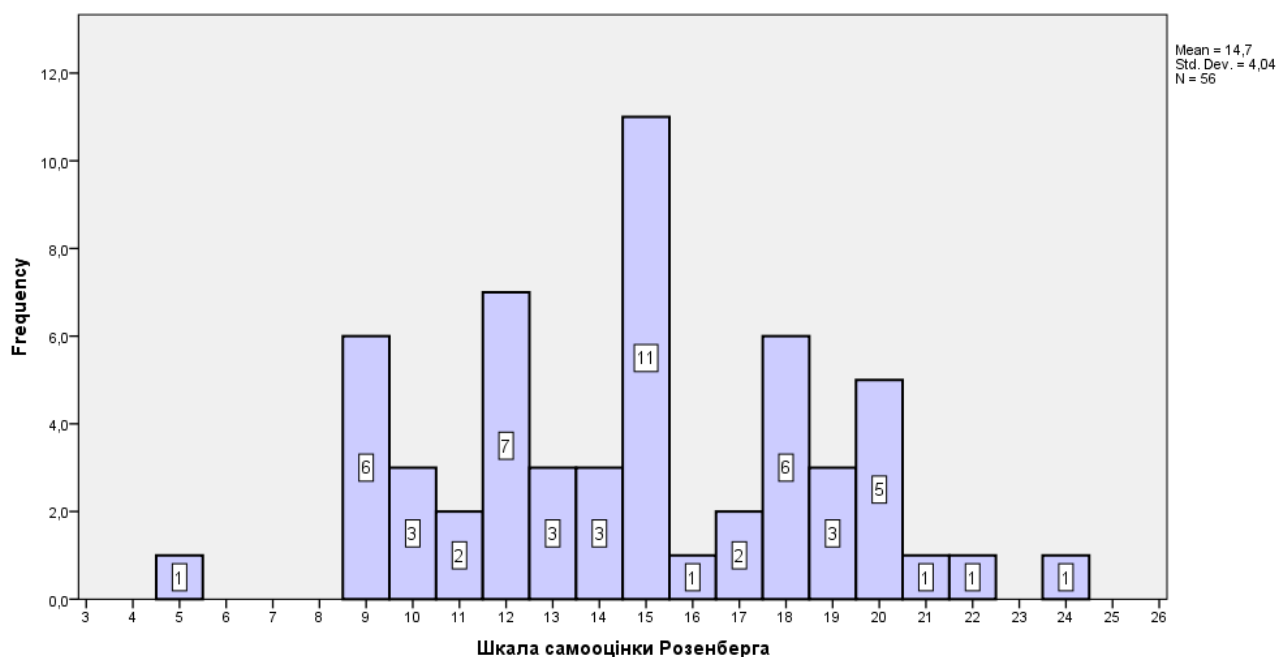


Рис. 2.2. Аналіз отриманих даних методики самооцінки Розенберга

Середній показник по вибірці становить 14,70 балів, що згідно з інтерпретацією методики відповідає середньому (адекватному) рівню самооцінки. Проте, розглядаючи розподіл частот, можна зробити наступні висновки: Модальне значення (найчастіший результат) зафіксовано на позначці 15 балів (11 респондентів), що вказує на переважання тенденції до стабільної, помірної самооцінки в групі. Значна частина респондентів зосереджена в діапазоні 12-15 балів, що свідчить про схильність підлітків до критичного, але загалом позитивного сприйняття себе. Водночас наявність респондентів з низькими показниками (мінімальний - 5 балів) вказує на групу осіб з дефіцитарною самоповагою, що може бути потенційним фактором ризику для розвитку тривожних станів. Поодинокі високі результати (понад 20 балів) демонструють наявність у вибірці осіб із високим рівнем самовпевненості. Показник стандартного відхилення ($SD = 4,04$) підтверджує помірну неоднорідність групи, що є типовим для підліткового віку, коли процеси самоідентифікації перебувають у стадії активного формування та часто залежать від зовнішніх оцінок.

Для більш детального вивчення структури самосприйняття було використано методику Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Прихожан. Цей

інструмент дозволяє оцінити не лише загальне ставлення до себе, а й те, як респонденти оцінюють свої конкретні якості за візуальною шкалою.

Узагальнені результати описової статистики за цією методикою наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати описової статистики методики самооцінки Дембо-Рубінштейна

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Шкала самооцінки Дембо-Рубінштейна	56	25	85	64,05	1,573	11,770
Valid N (listwise)	56					

Аналіз розподілу балів (див. рис. 2.3) дозволяє зробити наступні висновки щодо самооцінки досліджуваних: Загальний рівень: Середній показник по вибірці становить 64,05 балів. Згідно з нормативними даними А. Прихожан, цей результат входить у межі реалістичної, адекватної самооцінки (норма: 45-74 бали). Це свідчить про те, що більшість опитаних підлітків схильні до зваженої оцінки власних можливостей та особистісних якостей. Варіативність даних: Розмах значень від 25 до 85 балів вказує на неоднорідність групи. Респонденти з балами вище 75 (максимум у вибірці - 85) демонструють завищену самооцінку, що може свідчити про певну незрілість особистісної рефлексії або захисну реакцію. Показники нижче 45 балів (мінімум - 25) вказують на занижену самооцінку, що часто корелює з підвищеною вразливістю та невпевненістю у собі. Концентрація результатів: Найбільша кількість респондентів (16 осіб) мають показники в діапазоні 64 - 66 балів, що формує чітко виражений пік на гістограмі. Це підтверджує тенденцію до «здорового» самосприйняття в основної частини вибірки. Високе значення стандартного відхилення ($SD = 11,77$) порівняно з попередньою методикою пояснюється специфікою самої шкали (від 0 до 100), яка є більш чутливою до індивідуальних відмінностей респондентів.

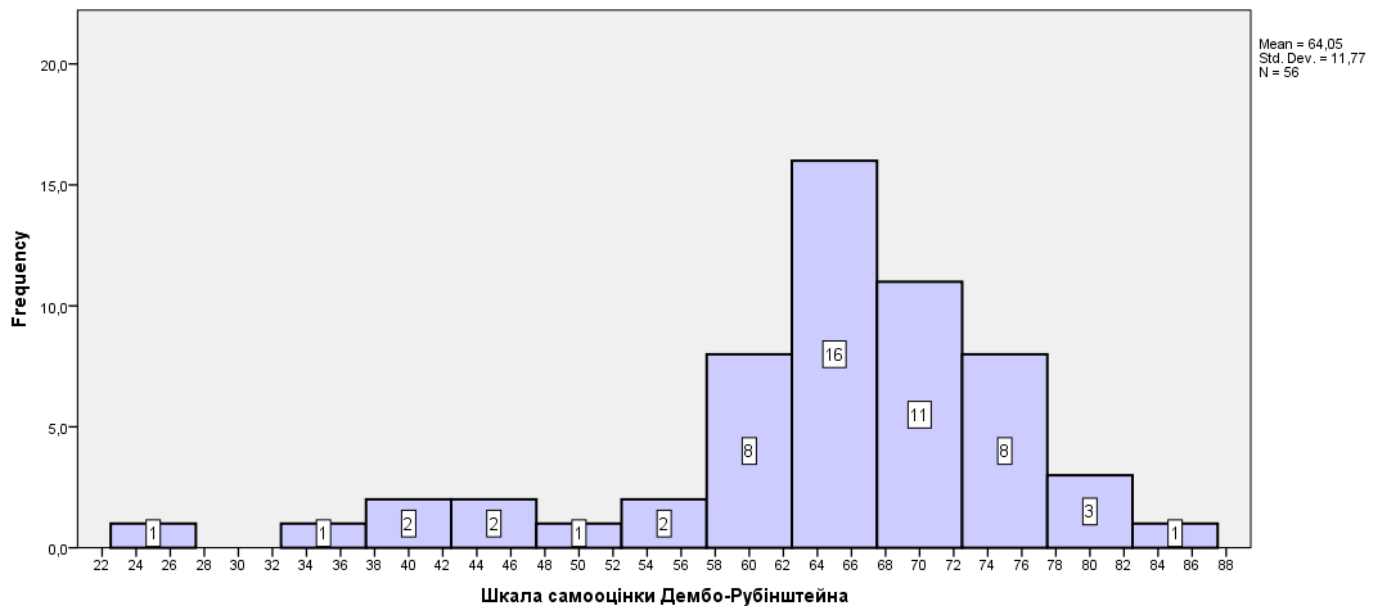


Рис. 2.3. Аналіз отриманих даних методики самооцінки Дембо-Рубінштейна

Зіставлення результатів за методиками М. Розенберга ($M = 14,7$) та Дембо-Рубінштейн ($M = 64,05$) демонструє узгодженість даних: в обох випадках середні показники групи знаходяться в межах психологічної норми. Проте наявність крайніх значень (дуже низьких та дуже високих балів) в обох тестах підкреслює необхідність дослідження зв'язку цих відхилень із показниками тривожності.

Методика тривожності Спілберга-Ханіна:

Наступним етапом дослідження став аналіз показників тривожності у вибірці. Дана методика є надійним інструментом самооцінки, який дозволяє диференціювати тривожність як тимчасовий стан і як стійку властивість особистості.

Узагальнені результати описової статистики представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати описової статистики методики тривожності Спілберга-Ханіна

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic

Шкала реактивної тривожності	56	26	64	48,79	,786	5,883
Шкала особистісної тривожності	56	23	58	48,37	,783	5,858
Valid N (listwise)	56					

1. Шкала реактивної тривожності (РТ):

Аналіз результатів за шкалою РТ (див. рис. 2.4) показує, що середній бал по вибірці становить 48,79. Згідно з ключем методики (де показники понад 45 балів оцінюються як високі), це свідчить про те, що група в цілому перебуває в стані підвищеного психоемоційного напруження на момент дослідження.

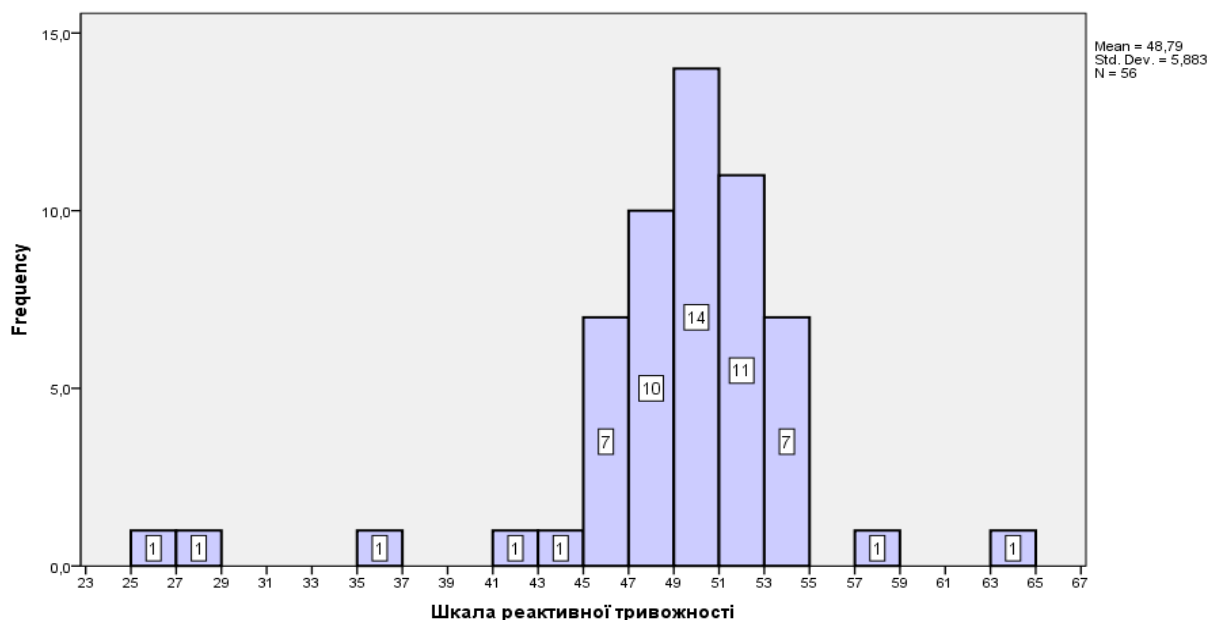


Рис. 2.4. Аналіз отриманих даних шкали реактивної тривожності

Найчастіше зустрічаються значення в діапазоні 49-51 бал (14 респондентів), що вказує на виражену суб'єктивну тривогу, напруженість та занепокоєння у більшості підлітків;

Наявність пікових значень (до 64 балів) свідчить про стан сильного стресу у окремих учасників вибірки.

2. Особистісна тривожність (ОТ):

Показник особистісної тривожності ($M = 48,37$) також перевищує межу помірного рівня. Це вказує на те, що для значної частини досліджуваних тривожність є стабільною рисою характеру.

Розподіл балів (див. рис. 2.5) є досить щільним: основна група респондентів зосереджена в діапазоні 46-52 бали (33 особи).

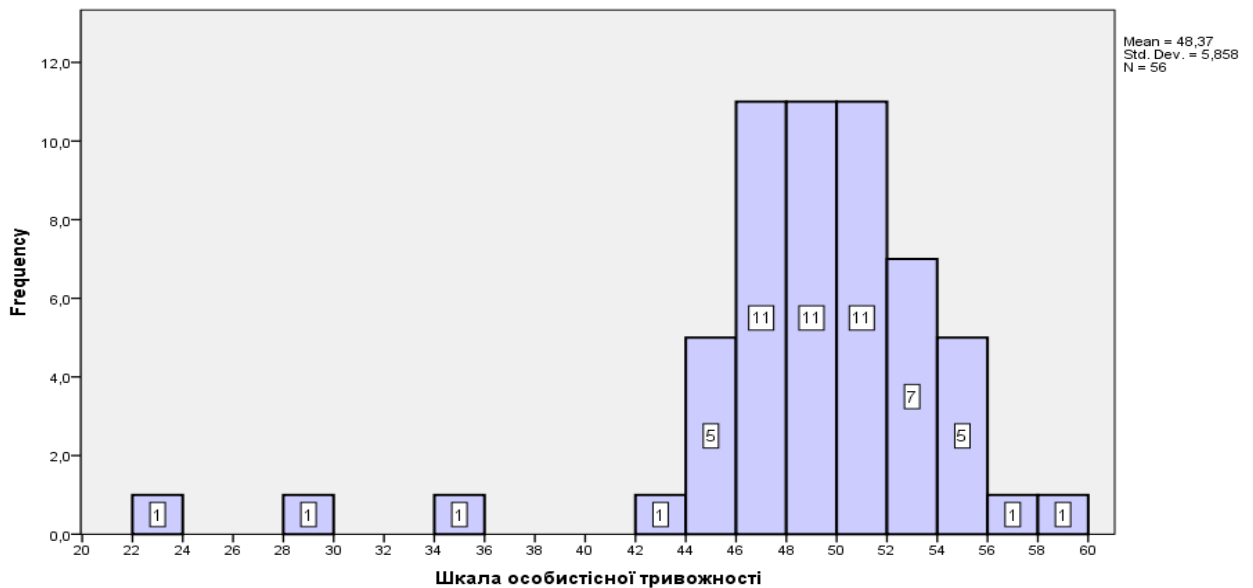


Рис. 2.5. Аналіз отриманих даних шкали особистісної тривожності

Це означає, що підлітки схильні сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги, що часто корелює з нестабільною самооцінкою, описаною раніше.

Методика тривожності Філіпса:

Для деталізації емоційного стану респондентів у контексті освітнього середовища було використано тест шкільної тривожності Філіпса. Ця методика дозволяє виділити вісім специфічних факторів, що формують загальну дезадаптацію підлітка.

Результати описової статистики (у відсотках) за кожною зі шкал представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати описової статистики методики тривожності Філіпса

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Загальна тривожність у школі	56	25	84	50,04	2,116	15,838
Переживання соціального стресу	56	17	93	51,73	2,443	18,281

Фрустрація потреби в досягненні успіху	56	24	94	54,93	2,442	18,276
Страх самовираження	56	14	88	55,05	2,924	21,878
Страх ситуації перевірки знань	56	15	90	50,25	2,774	20,758
Страх невідповідності очікуванням оточення	56	18	95	48,63	2,820	21,104
Низька фізіологічна опірність стресові	56	18	96	42,54	2,558	19,145
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	56	12	90	47,55	2,813	21,050
Valid N (listwise)	56					

Для наочного порівняння домінуючих факторів тривожності побудовано діаграму середніх значень (рис. 2.6).

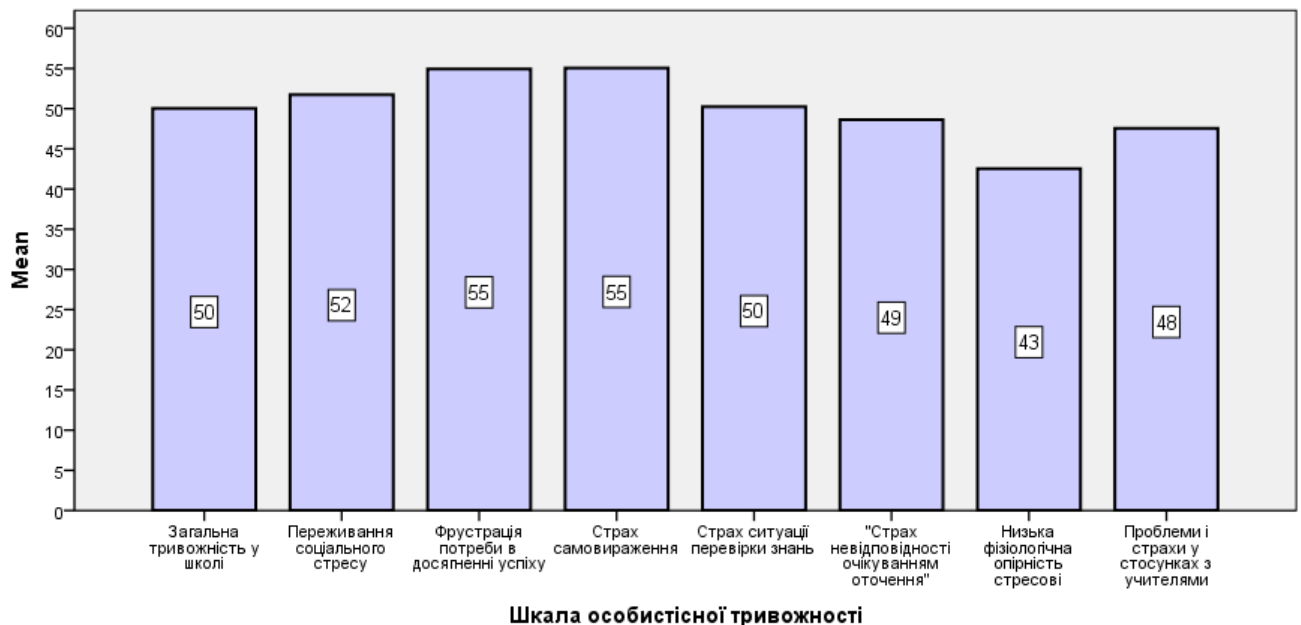


Рис. 2.6. Аналіз отриманих даних восьми шкал за методикою Філіпса

Аналіз отриманого профілю дозволяє виділити наступні особливості:

1. Загальна тривожність у школі (M = 50,04)

Ця шкала описує загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із різними формами включення в шкільне життя.

Значення на межі 50% свідчить про те, що школа сприймається респондентами як середовище з помірно високим рівнем емоційного напруження. Це фонові тривога: підлітки часто відчувають дискомфорт, перебуваючи в стінах закладу, незалежно від конкретних ситуацій.

2. Переживання соціального стресу (M = 51,73)

Характеризує емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її контакти з оточенням (насамперед з однолітками).

Показник вище середнього вказує на те, що соціальна взаємодія викликає напругу. Для підлітків важливо бути «своїми» в групі, і страх соціальної ізоляції або конфліктів є відчутним стресором.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху (M = 54,93)

Описує несприятливий психічний стан, що не дозволяє дитині розвивати свої здібності та досягати результатів.

Один із найвищих показників. Це свідчить про те, що підлітки мають високу планку очікувань від себе, але відчувають перешкоди (внутрішню невпевненість), які заважають їм досягти бажаного успіху.

4. Страх самовираження (M = 55,05)

Пов'язаний із негативними емоційними переживаннями ситуацій, де потрібно продемонструвати свої можливості, пред'явити себе іншим.

Максимальний показник у вибірці. Це ядро тривожності вашої групи. Підлітки найбільше бояться публічності, висловлення власної думки та ризику виглядати «якось не так» в очах оточення.

5. Страх ситуації перевірки знань (M = 50,25)

Це тривога під час контрольних робіт, іспитів або опитувань, особливо в ситуаціях, де оцінюється інтелектуальна спроможність.

Показник свідчить про те, що кожна перевірка знань сприймається як загроза самооцінці. Емоційна реакція на оцінку вчителя є досить гострою.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення (M = 48,63)

Занепокоєння з приводу оцінок, які дають оточуючі (батьки, вчителі, друзі). Орієнтація на зовнішнє схвалення.

Хоча цей показник трохи нижчий за 50%, він залишається значущим. Це вказує на залежність емоційного комфорту підлітка від того, наскільки «правильним» та «слухняним» його бачать значущі дорослі.

7. Низька фізіологічна опірність стресові (M = 42,54)

Відображає особливості психофізіологічної реакції - схильність організму до вегетативних порушень під впливом стресу (пітливість, тремтіння рук, почервоніння обличчя).

Найнижчий показник у групі. Це позитивна ознака: психологічна тривожність підлітків поки що не переросла в серйозну соматичну нестабільність. Організм має ресурс справлятися з навантаженням.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями (M = 47,55)

Характеризує загальний негативний емоційний фон взаємодії з педагогами.

Показник знаходиться в зоні помірної тривожності. Це означає, що конфлікти з учителями не є головним джерелом стресу для групи, проте фігура вчителя все ще сприймається як оцінююча та дещо дистанційована.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку досліджуваних явищ

Після проведення первинної обробки даних та аналізу описових статистик, центральним етапом нашого емпіричного дослідження стало встановлення статистично значущих зв'язків між параметрами самооцінки та показниками тривожності. Виявлення кореляційних залежностей дозволяє не просто констатувати рівень розвитку того чи іншого явища, а зрозуміти внутрішню динаміку психологічних станів підлітків та механізми їхнього взаємовпливу.

Для математичної перевірки висунутих гіпотез було використано коефіцієнт кореляції r-Пірсона, який є найбільш адекватним методом для виявлення лінійних зв'язків у вибірках із нормальним або близьким до нормального розподілом. Розрахунки проводилися за допомогою пакету статистичного аналізу IBM SPSS Statistics.

Повна матриця кореляційних зв'язків, що охоплює 12 шкал за чотирма методиками, представлена в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційна матриця взаємозв'язку показників самооцінки та компонентів тривожності

Показники	Шкала Розенберга	Шкала Дембо-Рубінштейн
Шкала самооцінки Розенберга	1,000	-0,274*
Реактивна тривожність (Спілбергер)	-0,248	0,304*
Особистісна тривожність (Спілбергер)	-0,166	0,307*
Загальна тривожність у школі (Філіпс)	-0,066	0,206
Переживання соціального стресу	-0,039	0,134
Фрустрація потреби в успіху	-0,057	0,196
Страх самовираження	-0,117	0,211
Страх ситуації перевірки знань	-0,002	0,030
Страх невідповідності очікуванням	-0,147	0,111
Низька фізіологічна опірність стресу	-0,031	0,182
Проблеми у стосунках з учителями	0,021	0,266*

Аналіз взаємозв'язків у структурі самооцінки:

Першим значущим результатом стало виявлення оберненого зв'язку між результатами за методикою М. Розенберга та методикою Дембо-Рубінштейн ($r = -0,274$; $p = 0,041$). З погляду психологічної теорії, це свідчить про глибоку диференціацію образу «Я» у підлітковому віці.

- **Шкала Розенберга** вимірює глобальну самоповагу - те, наскільки підліток приймає себе в цілому;
- **Методика Дембо-Рубінштейн** спрямована на оцінку конкретних модусів: розуму, зовнішності, авторитету.

Виявлений обернений зв'язок означає, що підлітки, які мають нижчу загальну самоповагу, схильні виставляти собі вищі бали за конкретними шкалами (розум, здоров'я тощо). Це підтверджує механізм

гіперкомпенсації: через невпевненість у своїй особистості в цілому, підліток намагається штучно «підтягнути» оцінку окремих якостей, створюючи фасад успішності.

Взаємозв'язок самооцінки та загальних видів тривожності:

Центральним блоком аналізу став зв'язок самооцінки за Дембо-Рубінштейн із показниками реактивної ($r = 0,304$; $p = 0,023$) та особистісної ($r = 0,307$; $p = 0,021$) тривожності.

На відміну від класичних уявлень про те, що тривожність завжди супроводжується заниженою самооцінкою, у нашій вибірці ми бачимо зворотну картину: підвищення показників самооцінки корелює зі зростанням тривоги. Психологічна інтерпретація цього факту вказує на те, що:

Висока самооцінка у даної групи підлітків є дефензивною (захисною). Вона не є стабільною внутрішньою опорою, а радше є формою психологічного захисту.

Чим вище підліток «задирає» планку своєї оцінки, тим більше він боїться не відповідати цьому ідеалізованому образу, що й провокує стан постійної тривоги.

Шкільна тривожність та її зв'язок із самосприйняттям:

Аналіз зв'язків за методикою Б. Філіпса виявив, що більшість факторів шкільної тривожності (страх самовираження, фрустрація успіху) не мають прямої статистичної лінійної залежності від рівня загальної самоповаги.

Проте, було зафіксовано значущий зв'язок між шкалою Дембо-Рубінштейн та чинником «Проблеми і страхи у стосунках з учителями» ($r = 0,266$; $p = 0,048$). Це вказує на те, що зовнішня оцінка з боку педагога є критичним фактором формування самооцінки підлітка. Конфліктні

стосунки або страх перед учителем змушують підлітка постійно порівнювати себе з іншими, що призводить до коливань у впевненості у власних силах.

Психологічне обґрунтування відсутності зв'язків:

Окремої уваги заслуговує той факт, що статистично значущого зв'язку між загальною самоповагою за Розенбергом та специфічними шкільними страхами виявлено не було. Коефіцієнти кореляції зі шкалами «Загальна тривожність у школі» ($r = -0,066$) та «Страх самовираження» ($r = -0,117$) є близькими до нуля. Це дозволяє нам стверджувати, що:

Шкільна тривожність підлітків є ситуативно зумовленою і меншою мірою залежить від внутрішнього прийняття себе.

Навіть підліток із високою самоповагою може відчувати сильний страх перед публічним виступом або перевіркою знань через високу ціну помилки в сучасній системі освіти.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку самооцінки та тривожності у підлітковому віці. На основі статистичного аналізу даних, отриманих за участю 56 респондентів, було сформульовано наступні висновки:

Характеристика вибірки та загальні тенденції. Аналіз демографічних показників засвідчив переважання у вибірці осіб жіночої статі (69,6%) та учнів загальноосвітніх шкіл (82,1%). Середній вік досліджуваних склав 15,18 років, що відповідає періоду активного формування самосвідомості та підвищеної емоційної лабільності. Описова статистика за всіма методиками вказує на те, що вибірка є відносно однорідною, проте містить крайні значення, що свідчать про наявність груп ризику з дезадаптивними проявами.

Стан самооцінної сфери підлітків. За результатами використання методики М. Розенберга та М. Дембо - С. Рубінштейн встановлено, що

більшість підлітків мають адекватну (середню) самооцінку (M Розенберг =14,70; M Дембо =64,05). Однак якісний аналіз виявив феномен «крихкої» самооцінки: підлітки демонструють високу залежність власної впевненості від зовнішніх успіхів та оцінок оточення. Виявлений обернений зв'язок між загальною самоповагою та парціальною самооцінкою окремих якостей ($r=-0,274$; $p<0,05$) підтверджує наявність внутрішнього конфлікту, де зовнішня демонстрація впевненості часто слугує компенсацією внутрішньої невпевненості.

Профілі тривожності респондентів. Дослідження емоційної сфери виявило критично високі показники за методикою Спілбергера-Ханіна. Середні значення реактивної ($M=48,79$) та особистісної тривожності ($M=48,37$) перевищують нормативну межу помірному рівню, що свідчить про стан постійного психоемоційного напруження. У структурі шкільної тривожності за Б. Філіпсом домінуючими чинниками виявилися «Страх самовираження» ($M=55,05\%$) та «Фрустрація потреби в досягненні успіху» ($M=54,93\%$). Це дозволяє стверджувати, що основними тригерами тривоги для сучасного підлітка є ситуації публічності та ризик соціальної чи академічної невдачі.

Результати кореляційного аналізу. Математична перевірка гіпотез за допомогою коефіцієнта r -Пірсона дозволила виявити специфічну структуру взаємозв'язків:

Встановлено прямий значущий зв'язок самооцінки (за Дембо-Рубінштейн) з реактивною ($r=0,304$) та особистісною тривожністю ($r=0,307$). Це свідчить про те, що у даній вибірці висока самооцінка має захисний характер: вона зростає пропорційно до зростання внутрішньої тривоги як спроба зберегти психологічну цілісність.

Виявлено залежність самооцінки від чинника «Проблеми у стосунках з учителями» ($r=0,266$; $p<0,05$), що підтверджує значущість педагогічного впливу на формування впевненості підлітка.

Доведено відсутність значущого зв'язку між загальною самоповагою та специфічними шкільними страхами, що вказує на ситуативну природу шкільної тривожності, яка може виникати незалежно від глибинних установок особистості щодо себе.

Емпірично доведено нелінійний характер зв'язку між самооцінкою та тривожністю підлітків. Виявлений ефект «тривожного самоствердження» свідчить, що висока самооцінка часто супроводжується значною напругою через потребу підтримувати ідеалізований статус. Це обґрунтовує необхідність психокорекції, спрямованої на стабілізацію самосприйняття та подолання страху самовираження в освітньому просторі.

ВИСНОВКИ

Результати проведення комплексного теоретико-емпіричного дослідження було розв'язано поставлені завдання та досягнуто мети роботи. Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що підлітковий вік є критичним фундаментом для становлення цілісної «Я-концепції», де самооцінка відіграє роль центрального регулятора соціальної адаптації. Виявлено, що трансформація самосвідомості в сучасних умовах відбувається на тлі високої вразливості психіки до деструктивного впливу тривожних станів, що зумовлює складну, часто нелінійну динаміку взаємозв'язку між самосприйняттям підлітка та його емоційним благополуччям.

Теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення самооцінки та тривожності. Аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових джерел засвідчив, що самооцінка та тривожність є фундаментальними психологічними феноменами, які в підлітковому віці набувають специфічних характеристик. Теоретично обґрунтовано, що інтенсивна перебудова самосвідомості, зумовлена фізіологічними та соціальними змінами, робить самооцінку підлітка вкрай лабільною. Тривожність у цьому контексті розглядається не лише як стійка індивідуальна риса, а й як реактивний стан, що виникає внаслідок розбіжності між реальним «Я» та ідеалізованим образом, до якого прагне особистість під час активного пошуку ідентичності.

Чинники формування самосвідомості та детермінанти розвитку тривожних станів. Встановлено, що сучасні соціокультурні чинники, зокрема агресивний тиск цифрового середовища та загальна нестабільність зовнішніх умов, створюють специфічне підґрунтя для виникнення дисгармонії у самосприйнятті. Головною детермінантою тривожності виступає страх соціальної оцінки, який посилюється через високу значущість референтної групи. Виявлено механізм «дефензивного» самосприйняття, де внутрішня непевність компенсується вибудовою

зовнішнього «фасаду» впевненості. Це створює замкнене коло: необхідність підтримки ідеалізованого образу вимагає колосальних емоційних зусиль і провокує стан перманентного психоемоційного напруження.

Емпіричне дослідження особливостей самооцінки та тривожності у підлітків. За результатами діагностики вибірки з 56 респондентів встановлено, що глобальна самооцінка більшості підлітків перебуває в межах психологічної норми. Проте якісний аналіз за методикою Дембо-Рубінштейн виявив приховану неоднорідність: суттєві коливання оцінок окремих особистісних якостей (здібностей, зовнішності, авторитету) свідчать про внутрішню конфліктність самосприйняття. Дослідження емоційної сфери зафіксувало, що середні рівні реактивної та особистісної тривожності перевищують межу помірних значень. У структурі шкільної дезадаптації ключове місце посідає фрустрація потреби в досягненні успіху та страх самовираження, що підтверджує надзвичайну травматичність ситуацій публічності для сучасного юнацтва.

Статистична перевірка та аналіз характеру взаємозв'язку між явищами. Математична обробка даних за допомогою коефіцієнта r -Пірсона дозволила спростувати спрощене уявлення про те, що тривожність корелює лише із заниженою самооцінкою. Найважливішим науковим результатом стало виявлення прямого зв'язку між високими балами самооцінювання та інтенсивністю тривожних переживань. Це дає підстави стверджувати про існування ефекту «тривожного самоствердження»: висока, але нестійка самооцінка виступає не внутрішньою опорою, а крихким захисним механізмом. Гіпотеза дослідження підтвердилася з уточненням, що висока тривожність може бути наслідком страху невідповідності завищеним внутрішнім стандартам особистості.

Отримані результати доводять необхідність трансформації психологічного супроводу: основним вектором має стати не просте підвищення самооцінки, а її стабілізація, формування автентичного «Я» та

розвиток навичок емоційної саморегуляції в умовах оцінного тиску середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Актуальні проблеми сучасної психології: матеріали зб. наук. пр. Житомир, **2024**. URL: https://eprints.zu.edu.ua/40899/1/Zbirnyk_2024.pdf
- 2 Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. **2019**. Вип. 2. С. 37–43. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ipsd_2019_2_7
- 3 Взаємозв'язок самооцінки та тривожності в підлітковому віці: магістерська робота. **2018**. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/28822/>
- 4 Вісник Національного університету оборони України: науковий журнал. **2022**. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002>
- 5 Вплив довкілля на становлення моральної самооцінки підлітків. Соціальні науки та гуманітаристика. **2021**. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/205#:~:text=На%20становлення%20моральної%20самооцінки%20підлітків,довкілля%20та%20інші%20фактори%20%5B6>
- 6 Гігієна та охорона здоров'я дітей і підлітків: матеріали конференції. **2023**. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/19792db2-410a-4f4c-bfc0-3c26edf9b3a4>
- 7 Дослідження тривожних станів у підлітковому віці. **2021**. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/3643df59-ef82-4459-8b2b-4cb7857bcb3a;>
- 8 Ефективні методи подолання тривожності у підлітків. SupportMe.. **2022**. URL: <https://supportme.org.ua/depression-anxiety-and-mental-health/podolati-trivozhnist>
- 9 Калюжна Є. М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків. Динаміка наукових досліджень - 2015: матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. (20-30 червня 2015 р.). Дніпропетровськ, **2015**. С. 20–22.
- 10 Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. **2015**. № 2. С. 17–22.

- 11 Мерзлякова О. Л. Саморозвиток старшокласників: модель процесу та шляхи його активізації. Проблеми сучасної психології. **2010**. Випуск 7. С. 45–52.
- 12 Методика діагностики рівня самооцінки (опитувальник). URL: <https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOCINKI.pdf>
- 13 Новікова В. П. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф., присвяч. 125-річчю з Дня народж. Жана Піаже. Кропивницький, **2021**. С. 137–139.
- 14 Особливості особистісного розвитку підлітка: методичні рекомендації.. **2014**. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/підліток.pdf>
- 15 Оцінка рівня ситуативної тривожності: бланк методики. URL: <https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/Otsinka-rivnia-sytuatyvnoi-tryvozhnosti-BLANK.pdf>
- 16 Прийняття свого тіла у підлітковому віці. SupportMe.. **2021**. URL: <https://supportme.org.ua/teenage/acceptance-of-your-body>
- 17 Психологічна допомога дітям та підліткам при тривожних станах. Chas.. **2021**. URL: <https://chas.org/uk/blog/anxiety-in-kids-adolescents/>
- 18 Психологія розвитку особистості: студентський альманах. **2022**. Вип. 1. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf;
- 19 Психологія розвитку особистості: студентський альманах.. **2022**. Вип. 1. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf
- 20 Самооцінка та фактори, які на неї впливають. Ти як?. **2024**. URL: <https://howareu.com/materials/samootsinka-ta-factory-iaki-na-nei-vplyvaiut>
- 21 Сучасні дослідження психології підлітка. Habitus. **2023**. № 48. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/15.pdf>

- 22 Теоретичні аспекти дослідження тривожності. *Habitus*. **2024**. № 67. URL <http://habitus.od.ua/journals/2024/67-2024/28.pdf>
- 23 Теорія і практика сучасної психології: науковий журнал. **2017**. URL: <https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/273/273>
- 24 Формування психологічної культури молоді: зб. наук. пр. Кропивницький., **2022**. URL: https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf
- 25 Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична психологія*. **2016**. № 2 (19). С. 20–31
- 26 Шкала самооцінки Розенберга (адаптована версія). URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf
- 27 Adolescent mental health and self-esteem dynamics. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. **2023**. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13034-023-00564-4>
- 28 Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. **2019**. Вип. 1. С. 34–39.
- 29 Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології*. **2012**. Випуск 17. С. 98–107.
- 30 Гончарова О. М. Психологічні чинники формування заниженої самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. **2017**. Вип. 2. Т. 1. С. 136–141.
- 31 Коваленко А. Б., Безверхня Г. В. Особливості прояву тривожності в підлітковому віці. *Психологія: теорія і практика*. **2019**. Вип. 1 (3). С. 72–81.
- 32 Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психологічний аспект. **2016**. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706216/1/Kokun_16_2.pdf
- 33 Кочерга О. В. Психофізіологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків. *Теорія і практика вікової психокорекції* **2023**.

URL:

<https://emed.library.gov.ua/wp-content/uploads/tainacan-items/26427/77215/Teoriia-i-praktyka-vikovo-psykhokorektsii-.pdf>

- 34** Москаленко О. В., Ольшевська О. В. Особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки в підлітковому віці. **URL:** <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10373/1/20.Москаленко%20Ольшевська.pdf>
- 35** Особливості психологічної допомоги підліткам із порушеннями поведінки **2019.** **URL:** <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2019/10/biblioteka/file7.pdf>
- 36** Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. 3-тє вид., випр. і допов. Київ : Каравела, **2016**. 328 с.
- 37** Психологічні ресурси самодетермінації особистості в умовах воєнного стану : зб. тез Міжн. наук.-практ. конф. **2023.** **URL:** https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735540/1/ЗБІРНИК_ТЕЗ%20Міжн.%20конф%20Травень%202023.pdf
- 38** Терлецька Л. Г. Психологія підлітка : навч. посіб. Київ : Слово, **2013**. 160 с.
- 39** Тітов І. Г. Корекція тривожності підлітків засобами арттерапії. Теоретичні і прикладні проблеми психології. **2019.** № 2 (49). Т. 2. **URL:** https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_2/2-2_2019.pdf
- 40** Шевченко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності в підлітковому віці. Психологія і суспільство **2019.** **URL:** <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/558/527>

ДОДАТКИ

Шкала самооцінки Розенберга

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) - це популярний інструмент для вимірювання самооцінки у соціо-психологічних дослідженнях. Спочатку вона була розроблена для самооцінки старшокласників, проте з моменту свого розвитку використовувалася з різними групами, включаючи дорослих. На кожне запитання слід дати відповідь:

- Повністю погоджуюсь;
- Погоджуюсь;
- Не погоджуюсь;
- Повністю не погоджуюсь.

Перелік питань

1. Загалом, я задоволений (-на) собою.
2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.
6. Іноді я відчуваюсь ні на що не здатним (-ою).
7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.
8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою - для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера - Ханіна». На кожне запитання слід дати відповідь:

- Ніколи;
- Майже ніколи;
- Часто;
- Майже завжди.

Перелік питань

Шкала ситуативної тривожності (СТ) - питання 1-20
1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я перебуваю в напруженні
4. Я внутрішньо скутий
5. Я відчуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю душевний спокій
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений в собі
12. Я нервуюсь
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості, напруження
16. Я задоволений
17. Я стурбований
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно
20. Мені приємно
Шкала особистої тривожності (ОТ) - питання 21-40

21. У мене буває піднесений настрій
22. Я буваю дратівливим
23. Я легко впадаю в розпач
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші
25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути
26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний
28. Мене турбують можливі труднощі
29. Я дуже переживаю через дрібниці
30. Я буваю цілком щасливий
31. Я все приймаю близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості в собі
33. Я відчуваю себе беззахисним
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
35. У мене буває хандра
36. Я буваю задоволений
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

***Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн
(модиф. А.Прихожан)***

Методика дає змогу виявити завищену, занижену або адекватну самооцінку, а також внутрішні суперечності між реальним і бажаним образом «Я». Тест складається з 32 запитань. На кожне запитання слід дати відповідь:

- Дуже часто;
- Часто;
- Іноді;
- Рідко;
- Ніколи.

Перелік питань

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 входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю 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.

Тест шкільної тривожності Філіпса

Мета - Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

Перелік питань

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе задіває?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається

дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?