

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ СВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою особистості»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Тарасюк Діана Володимирівна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Ковалькова Тетяна Олександрівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

Київ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри  
Ельвіра ЛУЗІК  
«    » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Тарасюк Діани Володимирівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою особистості» затверджена наказом ректора від «22» березня 2024 р. №422 /ст.

2. Термін виконання роботи: з 03.04. 2024 до 27.05.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірку склали студенти, 40 осіб, які навчають на 3-4 курсі; у дослідженні були використані методики: шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера, методика дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Прихожан), методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора), методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою); методи математичної обробки – критерій Пірсона; загальним обсягом 62 сторінки.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. «Теоретичні основи дослідження рівня тривожності та самооцінки особистості»; Висновки до першого розділу; Розділ 2. «Емпіричне дослідження зв'язку рівня тривожності та самооцінки»; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 8 таблиць, 4 рисунки.

## 6. Календарний план-графік

<b>№ пор.</b>	<b>Завдання</b>	<b>Термін виконання</b>	<b>Відмітка про виконання</b>
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	21.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну добросовісність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	05.06.2024
10	Захист роботи	13.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Тетяна КОВАЛЬКОВА

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Діана ТАРАСЮК

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою особистості»: 62 сторінки, 40 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості.

Предмет – зв'язок самооцінки та рівня тривожності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей зв'язку рівня тривожності та самооцінки.

У кваліфікаційній роботі використано такі теоретичні методи – аналіз, систематизація та узагальнення даних, що представлені у науковій літературі щодо сучасного стану досліджень за даною темою; емпіричні методи – психодіагностичні методики: шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера, методика дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Прихожан), методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора), методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою); математико-статистичні методи – для обробки даних був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати можуть бути використані у вищих навчальних закладах для підвищення самооцінки у студентів.

**ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, СТУДЕНТИ**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	
1.1 Тривожність як психосоціальна характеристика особистості.....	9
1.2 Вікові особливості тривожності.....	14
1.3 Особливості формування самооцінки.....	17
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ	
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	23
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку між тривожністю та самооцінкою особистості.....	26
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки.....	35
Висновки до другого розділу.....	42
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Коли йдеться про зв'язок між самооцінкою та тривожністю, це пов'язано з роллю, яку самооцінка відіграє в розвитку особистості. Тривожність - це риса особистості, яка має когнітивні (почуття некомпетентності, негативна самооцінка, очікування невдачі), емоційні (емоційне збудження, почуття надзвичайних вимог, відсутність контролю над своїми реакціями) і поведінкові аспекти. Тривожність, як відносно стійке особистісне утворення, відносно рідко постає перед психологами в чистому вигляді. Самооцінка є складним особистісним утворенням і особистісним параметром психологічної діяльності. Вона також виконує регулюючі функції. Різноманітні аспекти оцінювальної проблематики знайшли відображення в працях психологів, педагогів і методистів вітчизняних і зарубіжних. Найпоширенішим поглядом на тривогу є погляд Спілберга. Н. Д. Левертов повторив і доповнив свою ідею поділу тривожності на ситуативну і особистісну. Він розглядав тривогу як рису характеру. Сьогодні це положення застосовується як теоретично, так і в експериментально-діагностичній практиці. При визначенні самооцінки використовується модель, запропонована Л.В.Бороздіною, де самооцінка включена в структуру самосвідомості та визначається як оцінка людиною себе за певною властивістю або оцінки власного потенціалу в цілому.

Першим теоретиком, який серйозно дослідив питання самооцінки, був Вільям Джеймс. На початку 20 століття дослідження цієї проблеми перемістилися з психології в сферу соціології. Нову точку зору висунули представники символічного інтеракціонізму (Кулі, Мід). Психоаналітична течія думки спеціально не вивчала самооцінку, хоча вона розкрила структурний компонент своєї власної теорії - "его" або "Я", прирівняне до свідомості, - але в роботі Хорні є два вказівки, які стосуються теми: самоповаги. Значний вплив на сучасну ситуацію з питаннями самооцінки справила теоретична розробка вивчення індивідуальної «Я-концепції» у працях представника гуманістичної психології К. Роджерса. Питанням самооцінки в психології приділялася і продовжує приділятися значна увага. Так, Липкіна і Рибак (1968) розглядали самооцінку в навчальній діяльності; Сафін (1975) досліджували стійкість самооцінки та механізми її збереження. Звичайно, в кожному

експериментальному дослідженні Проблеми з теорією самооцінки також піднімаються та розглядаються. Серед них розробляються такі питання, як соціально-психологічна природа та моральні основи самооцінки, її структура та роль у психологічному житті особистості (Бороздіна, 1999; Сидоров, 2006, З. Фрейд (2000) запропонував два погляди на тривогу через переповнені поїзди бачить основу природи людини у вродженому почутті занепокоєння, яке змушує людину прагнути до почуття безпеки, не викликаючи загостреного почуття безпеки, щоб структурувати свою поведінку, за словами О. Ранку що супроводжує народження, не зникає протягом життя.

Переживання і повне відчуття страху – це перша тривога. А.Адлер вважав тривожність дуже загальною особистісною рисою, яка супроводжує людину від дитинства до старості. Особливістю підходу Божович є те, що вона розрізняла два види тривоги – адекватну тривогу, яка відображає об'єктивне відчуття умов для задоволення певної потреби, і неадекватну тривогу, коли таких умов не існує. Лише в останньому випадку можна говорити про тривожність як стійку функціональну структуру афективної сфери та стабільний розвиток особистості. Оскільки питання, підняті Адлером, Фрейдом, Хорні та іншими, залишаються актуальними і сьогодні, особливо важливо при вивченні проблеми тривожності не тільки інтегрувати існуючі результати в цій галузі, а й критично і творчо переосмислити ті напрямки досліджень, які були проведені. Сидоров зазначає, що поділ тривожності на ситуативну тривожність (СТ) і особистісну тривожність (ОТ) надійно увійшов у психологічний побут і став досить корисним не тільки в теорії, але і в діагностичній та експериментальній практиці.

Важливим результатом роботи Кеттела та його колег(1961, 1972) стала ідентифікація самого феномену тривоги. Вони також визначили ряд фізіологічних і біохімічних показників, характерних для тривоги.

Розглядаючи вплив тривожності на ступінь домагань, Я. Рейковський визначає тривожність і невпевненість як прояви дефектів у структурі особистості; Березін(1988) оцінює роль тривожності в процесі психічної адаптації людини; а К. К. Крішнамурті (1985) визначає роль тривожності в розвитку особистості людини.

Таким чином, на даному етапі розвитку психології більшість авторів розглядають тривожність як психологічну характеристику особистості, що полягає в підвищеній схильності переживати тривогу в різних життєвих ситуаціях.

Зв'язок між самооцінкою та іншими властивостями особистості ще недостатньо досліджено в психології, тому дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем тривожності актуальне.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок самооцінки та рівня тривожності.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі **завдання** дослідження:

1. Теоретично проаналізувати поняття тривожності та самооцінки.
2. Емпірично дослідити зв'язок між рівнем тривожності та самооцінки особистості.
3. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки.

**Об'єкт дослідження:** тривожність особистості.

**Предмет дослідження:** зв'язок самооцінки та рівня тривожності.

**Гіпотеза дослідження:** існує зв'язок між самооцінкою і тривожністю: висока самооцінка відповідає низькому рівню тривожності і навпаки.

У роботі були використані такі **методи дослідження:** Для розв'язання визначених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

**Теоретичні методи** – аналіз, систематизація та узагальнення даних, що представлені у науковій літературі щодо сучасного стану досліджень за даною темою; емпіричні методи – психодіагностичні методики: шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера, методика дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Прихожан), методика визначення рівня тривожності (шкала Дж. Тейлора), методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою).

**Математико-статистичні методи** – для обробки даних був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона та Спірмена.



**Теоретична значущість одержаних результатів** полягає у дослідженні зв'язку між тривожністю та самооцінкою особистості.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає в тому, що вони можуть бути використані у вищих навчальних закладах для підвищення самооцінки у студентів.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 46 найменувань та додатки. У дослідженні вміщено 8 таблиць і 4 рисунки. Основний зміст викладено на сторінках.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Тривожність як психосоціальна характеристика особистості

Феномен тривожності є актуальною проблемою на сьогодні та його вивчення досі триває. Існує багато поглядів на цю проблему, проте більшість дослідників розрізняють тривожність як емоційний стан і як психологічну властивість.

Тривожність – це психологічна характеристика людей, яка проявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання тривоги та низькому порозі її виникнення. Вважається особистісною та/або темпераментною рисою, зумовленою слабкістю нервових процесів.

Причини виникнення тривожності нез'ясовані. Наразі переважає думка, що тривожність має природну основу (властивість нервової системи) і розвивається в житті під впливом соціальних та особистісних факторів. У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку основною причиною є порушення дитячо-батьківських стосунків. У старшому віці тривожність в основному викликана внутрішніми конфліктами, що виникають через самооцінку.

Вивченню тривожності у психології присвячено безліч досліджень, в яких розглядаються різні аспекти цього стану. Слід зазначити, що проблема тривожності займає особливе місце в системі сучасного психологічного знання і цій проблемі присвячена велика кількість досліджень не лише у психології, а й у психіатрії, фізіології, біохімії, соціології та філософії [2, с.120]

Дослідження феномену тривожності завжди займає особливе місце в теоретичній та практичній психології. Стійкий інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах відомих вітчизняних психологів (Захаров О.І., Левітов Н.Д., Ханін Ю.Л.) та закордонних вчених (Адлер А., Астапов В. М., Еріксон Е., Формм Е., Фрейд З., Хорні К., Юнг К., Лебединський К.С., Прихожан А., Салівен Г.С., Сидоренко Е.В., Спілберг Ч., Тейлор Дж.).

Емоції та почуття є відображенням реальної дійсності у формі переживань, які разом формують емоційну сферу особистості. Можна виділити такі види почуттів: моральні, інтелектуальні та естетичні. За К.Ізардом, виділяють похідні та фундаментальні(інтерес-збудження, здивування, гнів, горе-страждання, огида, страх, стид, провина) емоції. Саме з фундаментальних емоцій утворюється такий комплексний стан як тривожність – відчуття неконкретної, невизначеної загрози.

**Тривожність** – це схильність людини до переживання стану тривоги, а саме неприємне очікування неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Найчастіше тривожність пов'язана зі стресом. Розрізняють тривожність як емоційний стан, який характеризується підвищенням активності нервової системи, відчуттям дискомфорту, побоювання та напруження, і так же як рису особистості або темпераменту, що виражається в характері людині як шаблонна поведінка реагування на певні ситуації, що сприймаються як загрозливі і викликають відчуття тривоги.

Не зайвим буде також підкреслити різницю між страхом та тривогою. І так, за В.Астаповим, страх – реакція на конкретно існуючу загрозу; тривога – це стан неприємного відчуття без видимої причини[2]. Проте, З.Фрейд розглядає тривогу, як афект, ігноруючи об'єкт, який її викликає. І при цьому позначаючи її як «природне та раціональне» явище. Е.Зетцель в свою чергу описує страх як нормальну реакцію на ситуацію зовнішньої небезпеки, а поняття «тривоги» формулює як перебільшену, неадекватну реакцію. П.Тілліх дає визначення тривоги як страх перед невідомим [4].

О.Мауер засвідчує, що тривожність разом зі іншими емоціями (надією, розчаруванням) надає вирішальний вплив на вибір і подальше закріплення способів поведінки [19].

Психолог, професор М. Д. Левітов визначав тривожність як особливий психічний стан, що виражається як побоювання і порушення спокою, викликане певними неприємностями [20].

Дослідження тривожності, що вона по-різному впливає на стійкість поведінки та навички самоконтролю, а наглядним прикладом цього можуть слугувати прояви

дратівливості, нетерплячості, «списування» своїх об'єктивних помилок на зовнішні причини. Адекватний рівень тривожності в свою чергу характеризується збереженням впевненості, відсутністю нервовості та адекватним ставленням до невдач [32]. Тривожна людина характеризується постійним очікуванням несприятливого розвитку подій, сподіваннями на негативні наслідки, переживаннями за власні висловлювання, наданням великої уваги оціночним судженням оточуючих [27].

Відчуття внутрішньої напруги у невизначеній ситуації відоме всім, однак постійна тривога – тривожність – індивідуальна особливість. Постійний стан тривоги несе в собі негативний вплив у формуванні особистості, розвиваючи у неї принцип «краще нічого не робити, щоб не спровокувати неприємності».

Найчастіше всього тривожність проявляється в низькій самооцінці, невпевненості особистості в собі й своїх вчинках, що в подальшому впливає на її мотивацію. Це, у свою чергу, несе за собою досить важкий емоційний стан, який шкодить організму. З психологічної сторони – це постійна напруга, неспокій, із фізіологічної сторони – відбувається великий тиск на нервову систему .

За Е. Еріксоном, джерелом тривожності є соціальна взаємодія, яка проявляється в довірі чи недовірі до людей. Недовіра тягне за собою страх, боязливість, нездатність відстояти себе, несформованість почуття самотійності, а це, у свою чергу, в подальшому формує інші джерела тривожності [ 7, с.268-270].

Однією з причин тривожності на психологічному рівні може бути й несприйняття суб'єктом самого себе. Так, у дослідженні В.О. Пінчук [6] показано, що тривожність зумовлена низькою самооцінкою особистості, її невмінням оцінити себе адекватно, вказати на свої негативні та позитивні сторони [2, с.480-481].

У психології існує кілька теоретичних підходів до визначення тривожності. Зігмунд Фрейд був першим, хто ввів це поняття в психологічну науку, вважаючи тривогу сигналом про якусь невдачу «Его» у виконанні своїх завдань, збільшення для збереження цілності особистості та її адаптації до реальності. Фрейд виділив три типи тривоги:

1. Реалістична тривога, або об'єктивна, яка виникає через реальну зовнішню загрозу і може вплинути на здатність ефективно долати цю небезпеку.
2. Невротична тривога, яка виникає через страх, що імпульси можуть прорватися до свідомості, що загрожує внутрішнім контролем над внутрішніми бажаннями і можливими покараннями.
3. Моральна тривога відображає страх порушення моральних принципів і цінностей, що веде до відчуття провини та сорому від реакції Супер-Его.

Альфред Адлер вважав тривогу вираженням комплексу неповноцінності, який з'являється, коли людина не може встановити нормальні відносини з оточуванням. За Адлером, почуття тривоги спонукає людину шукати уваги та допомоги від інших, коли вона виходить на вулицю, після чого вона відчуває вразливість і не хоче бути відповідальною. Він також зазначив, що сильніше почуття тривоги пов'язане з більш розвинутими фантазіями про власну самодостатність, престиж, агресивність і досвідченість до знущення [1].

Вільгельм Райх, учень Фрейда, розширив рамки психодинамічної теорії, включивши не лише аспекти лібідо, але й основні біологічні та психологічні процеси. Райх вважав, що тривожність проявляється через перешкоди у взаємодії енергії із зовнішнім світом і є результатом придушення лібідо, що відбивається у формі м'язових тисків.

За Карен Хорні, базальна тривожність - це глибоке відчуття самотності та безпорадності, яке є основою для розвитку неврозів через придушену ворожість. Хорні вважала, що тривожність у дітей починається з народження через вихід із материнської утробы і підкреслювала важливість задоволення фізіологічних та психологічних потреб для запобігання невротизації.

Салліван розглядав тривожність як чинник, що перешкоджає особистісному розвитку, розділяючи переживання на напружені та трансформаційні. Він зазначив, що напруга може спонукати до продуктивних дій або, навпаки, гальмувати розвиток, а трансформацію енергії посилити потреби та зменшити тривожність.

Еріх Фромм трактував тривожність як результат конфлікту між інстинктами та самосвідомістю, між природою та свободою. Він зазначив, що внаслідок розвитку

суспільства та капіталізму людина стала відчувати відокремленість і самотність, що призводить до тривожності та пошуків безпеки.

Карл Роджерс зауважив, що тривога є реакцією на усвідомлення неконгруентності, що може спричинити дезорганізацію. Щоб зберегти уявлення про себе, особистість створює сприйняття реальності, викликаючи конфлікт між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», відомий як «хронізована» тривожність.

Реймонд Кеттел та Чарльз Спілбергер пропонували розрізняти ситуативну та особистісну тривожність.

Ситуативна, або реактивна, тривожність характеризується інтенсивними емоціями: напруженістю, занепокоєнням, нервозністю, які виявляються як реакція на стресову травму.

Особистісна тривожність - це стійка характеристика спільності людини до стресорів. Людина сприймає більшість життєвих ситуацій як загрозові, незалежно від об'єктивних причин.

Отже, незалежно від теоретичного підходу, тривогу розглядають як механізм розвитку неврозів і особистісних розладів, які можуть бути спричинені глибоким внутрішнім конфліктом та недостатністю внутрішніх ресурсів для досягнення цілей.

Таким чином, зважаючи на висвітлені вище міркування, слід зазначити, що основними джерелами стійкої тривожності є, з одного боку, тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникає в результаті частого переживання людиною стану тривоги, а з іншого – внутрішні причини особистості [1, с. 480-481].

## **1.2. Вікові особливості тривожності**

У сучасному світі проблема тривожності займає провідне місце. Тому й не дивно, що саме їй було присвячено велику кількість досліджень не тільки у сфері психології та психіатрії, а й в фізіології, філософії та соціології. На даному етапі розгляду ціє проблеми можна побачити, що кількість публікацій зростає, що є свідченням підвищеного інтересу до вивчення «тривожності» як психологічного феномену. Тема тривожності є найбільш актуальною проблемою, тому що дуже

часто саме на фоні тривожного стану відбувається зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні.

Загальновідомо, що шкільне навчання спричиняє підвищення тривожності у підлітків, однак можна засвідчити, що все-таки певний оптимальний рівень тривожності активізує навчання, роблячи його ефективнішим. Та варто зауважити, що як тільки рівень тривожності перейде цю оптимальну межу, дитина може не лише впасти у паніку, а настільки віддатись тій ситуації, що виклала цей стан, що готова, не усвідомлюючи цього повністю відсторонитись від діяльності, аби лиш уникнути невдачі [9, с.87].

Головна причина тривожності закладається ще з дитинства при неправильному вихованні батьків. Коли дитина відчуває себе неприйнятною рідною матір'ю, в неї розвивається тривога на фоні незадоволення потреби у любові та ласці. Також може бути навпаки, коли батьки настільки намагаються уберегти дитину від труднощів у житті, умовно кажучи «прив'язують» до себе, що не дають можливість самостійно реалізуватися як особистість. Унаслідок чого у дитини розвивається пасивність, залежність та занепокоєння, залишившись наодинці, від незнання що робити далі.

Найбільше таке відношення батьків завдає шкоди дитині у підлітковому віці, коли вона робить перші кроки в усвідомленні своєї особистості. Може розвинути неадекватна та нестійка самооцінка, що в подальшому житті може нести великі психологічні проблеми, а також із-за цього можуть виникати численні конфлікти, які здатні негативно відбитися на формуванні емоційної та когнітивної сфери [3].

Саме цей вік багатий переживаннями, труднощами та кризами, тому що підліток формується як особистість і в ньому починають закладатися стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування, становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з цим, підлітковий вік – це втрата сприймання себе як дитини, на фоні чого появляється почуття тривожності та психологічного дискомфорту. Розвивається страх не виправдати очікування оточуючих. Такі діти дуже чутливі до невдач та можуть гостро реагувати. У складній для них ситуації можуть почувати себе замкнуто та напружено. Та

найгірше, до чого часто вдаються підлітки - це маніпуляції з власним тілом та здоров'ям, зокрема це не лише алкоголь, куріння та наркоманія, а й звички невротичного характеру(можуть гризти нігті, висмикувати волосся, смокчуть пальці), бажаючи таким способом заспокоїтись та уберегти себе від емоційної напруги. Вагомий вплив має сексуальний розвиток підлітків. Також у цей період відбувається закладання основ свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень та соціальних установок [10].

У юнацькому віці тривожність проявляється дуже різноманітно та часом несподівано, маскуючись часом під інші проблеми. Основними ознаками тривожності студентів можна визначити пасивність на заняттях, скутість під час відповідей, збентеження після отримання найменшого зауваження з боку викладача. Крім того, із-за великих емоційних навантажень можуть виникати психосоматичні захворювання, оскільки імунна система не в змозі протистояти постійному стану напруги [1].

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов'язано багато страхів, що активізують тривогу.

За Е.Еріксоном, юнацький вік – це криза ідентичності, що складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікації та самовизначення [5].

Згідно дослідження В.В. Краснова та А.Б. Холмогорова, які розробили психологічний портрет студента, якому притаманний високий рівень тривожності, можна визначити такі його риси:

1. Він уникає ситуацій соціальної активності, занижена або взагалі відсутня активність на семінарах та практичних заняттях, низьке прагнення до взаємодії з одногрупниками;

2. Відчуває дискомфорт у ситуаціях соціальної взаємодії з незнайомими або малознайомими людьми, з людьми, що мають інше соціальне становище;



3. Має певні труднощі у спілкуванні та нездатність звернутися за допомогою до одногрупників або викладача, відсутність активності у соціальних заходах, що проводяться на факультеті;

4. Великого значення надає думці оточуючих про себе, у ситуаціях соціальної взаємодії відчуває сильну тривогу через страх осудження, страх бути осміяною;

5. Ситуація озвучення оцінок та оцінного ставлення дезорієнтує особистість, через пережитий стрес може відчувати тривогу при здачі екзамену [38].

### **1.3. Особливості формування самооцінки**

Самооцінка - це спосіб, яким людина оцінює свою власну цінність та значимість, як загалом, так і у відношенні до конкретних аспектів своєї особистості, діяльності та поведінки. Вона виступає як стійке утворення у структурі Я-концепції та самосвідомості, а також як процес оцінювання себе. Самооцінка базується на системі особистісних уявлень та цінностей, прийнятих індивідуально, і розглядається як центральний елемент Я-концепції.

Самооцінка виконує регуляторну та захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність та розвиток особистості, а також на взаємовідносини з іншими людьми. Вона показує ступінь задоволення або незадоволеності собою, рівень самоповаги та створює основу для сприйняття власного успіху чи невдачі, а також встановлення цілей [2].

Самооцінка може мати різні параметри, такі як рівень (висока, середня, низька), реалістичність (адекватна чи неадекватна), особливості будови (конфліктна або безконфліктна), тимчасова віднесеність (прогностична, актуальна, ретроспективна) та інші. Ефективний розвиток особистості покращує самооцінку, яка забезпечує достатньо високий рівень загальної самооцінки з адекватними, різноманітними парціальними оцінками різного рівня.

Вивчення впливу самооцінки на встановлення нових соціальних контактів у юнаків та дівчат вимагає аналізу самооцінки та процесі формування нових соціальних зв'язків.

Поняття "самооцінка" було введено в психологічну структуру особистості В. Джеймсом у 1892 році. Він підкреслив важливість взаємовідносин людини з оточуючим середовищем для формування самооцінки. Відповідно з І.І. Чесноковим, самооцінка є результатом взаємодії емоційно-ціннісної сфери самовизначення та сфери самопізнання. Вона показує рівень самосвідомості та ставлення до себе, що є важливою складовою для формування особистості. Самооцінка охоплює аспекти особистості, такі як інтелект, зовнішність, успішність у спілкуванні та нові знайомства. Вона є динамічною складовою особистості й може змінюватися протягом життя, незалежно від емоційного стану та життєвих особливостей. Наприклад, самооцінка може бути перекинутою у разі сильної впевненості в собі або невпевненості, яка виховується за маскою впевненості [3].

У психологічній літературі поділяють три типи самооцінки:

1. Адекватна самооцінка є рідкісним явищем. Власники цього типу здатні об'єктивно оцінювати свої можливості, визнають свої недоліки і прагнуть їх позбутися. Вони також акцентують увагу на своїх сильних сторонах, які активно розвиваються і виявляють здатність до адекватної самокритики.

2. Змішана самооцінка характеризується коливанням у сприйнятті себе на різних етапах життя. Часом їх самооцінка є результатом об'єктивним, але інтенсивні емоції можуть вивести їх з цієї рівноваги. Іноді люди з цим типом самооцінки мають нормальне сприйняття себе в особистих відносинах, але зіштовхуються з великими проблемами в професійному самовизначенні (і навпаки).

3. Неадекватна самооцінка є третім типом, який характеризується радикальністю. Вона майже завжди є результатом комплексів, які можуть бути явними або прихованими. Часто за завищеною самооцінкою виховується невпевненість у собі та бажання здаватися кращим в очах інших. Знижена самооцінка, з іншого боку, характеризується тим, що особа відкрито виражає свої комплекси, говорить про них оточуючим та проявляє відповідну поведінку (замкнуту, віддалену від оточення та некомунікативну).

Також виділяють три основні рівні самооцінки, які відображають рівень любові до себе, здатність бачити позитивні та негативні характеристики:

### 1. Низька самооцінка:

- невпевненість у собі та у власних силах, сором'язливість, нерішучість, прояв обережності;
- опора на оцінку оточуючих і сильна потреба в їх підтримці;
- виявлення почуття неповноцінності, прагнення до постійного самоствердження, прагнення довести всю свою значимість у суспільстві;
- часті «занурення» у власні проблеми та невдачі;
- завищені вимоги до себе та інших, що часто погіршуються до замкнутості, ревнощів, заздрості, помсти і навіть жорстокості.

2. Середня або нормальна самооцінка - характеризується відсутністю серйозних проблем з психічним здоров'ям. Такі люди вміють слухати внутрішній голос, аналізувати власні помилки і невдачі, повністю оцінювати свою здатність. Також вони не допускають, щоб їх ображали або нехтували їхніми правами, оскільки такі люди знають собі ціну.

### 3. Висока самооцінка проявляється в:

- ідеалізації себе, власної важливості, здібностей та можливостей;
- необґрунтовано високому рівні потреб та цілей;
- безособливості та відсутності співчуття, а також відсутності розуміння чужих поглядів;
- появою невдач, які виникають лише через зовнішні фактори і неприйняттям власних помилок;
- зайвою самовпевненістю, зверхністю, грубістю, агресивністю та жорстокістю.

Згідно з людською природою ми маємо потребу у взаємодії з іншими особами. Таким чином, наша самооцінка відіграє важливу роль у комунікаційних процесах. Те як ми сприймаємо і уявляємо себе впливає на якість наших міжособистісних взаємодій та їх позитивний результат.

Отже, юнаки, у яких самооцінка нижча за норму, часто ризикують стати об'єктом приниження або обману, оскільки вони більш схильні до негативних

впливів. Такі особистості не мають впевненості в собі, ставляться зневажливо до свого тіла та розуму і вважають себе недостойними життєвих благ.

Натомість, молоді люди, які завищено оцінюють себе, нахабно демонструють свою пишність і таким чином лише відштовхують від себе співрозмовників. Їх не сприймають всерйоз, адже вони лише подразнюють оточуючих своєю надмірною поведінкою [9].

Проте, юнаки та дівчата, у яких самооцінка є адекватною і стійкою, чітко розуміють, що їм потрібно і не ставлять перед собою недосяжні цілі, а також не схильні до ідеалізації співрозмовника або спроб його принизити.

Багатьом відоме відчуття спустошеності або дискомфорту після розмови, або навіть під час спілкування з незнайомою особою. Інші ж, навпаки, самі відчувають задоволення від лідируючої або домінуючої позиції під час діалогу. Часто трапляється, що нас дратують люди, які нічого особливого не представляють, але в певній мірі є нав'язливими та хвалькуватими. Також серед нас є ті, хто дуже цілеспрямовані, але мають складності у досягненні своїх цілей через ускладнене спілкування з новими людьми, що є наслідком низької самооцінки.

Ці та подібні приклади відображають як особистісна самооцінка впливає на спілкування з іншими особами і на їхнє життя. Щоденно нам доводиться вести бесіди з оточуючими, а це невід'ємна частина нашого перебування в соціумі. Якість комунікації з новими індивідами визначається рівнем самооцінки, що є необхідною складовою нашого життя, незалежно від віку, включаючи і ранній юнацький вік.

За своєю природою, залежно від стилю життя та потреб, юнаки потребують спілкування з іншими особами, особливо важливо це на етапі підростання, коли відбувається зміна у взаєминах зі світом навколо, і вони прагнуть підтримувати нові соціальні зв'язки та знайомства.

### **Висновки до першого розділу**

В сучасній психологічній дослідницькій проблематиці тривожність відіграє ключову роль, інтерес до якої посилюється, оскільки цей феномен проявляється у

різних аспектах життя людини. Почуття стурбованості, хвилювання і емоційного дискомфорту, що є складовими тривожності, впливають негативно на ефективність особистості в різних сферах, таких як навчання, робота, спілкування та інші види діяльності.

Зауваження К. Мау та Е. Еріксона про те, що тривожність є "центральною проблемою сучасної цивілізації" та є "найважливішою характеристикою нашого часу", а також думки дослідників Т. Готвальда та К. Ховланда про те, що вона є "основним життєвим почуттям сучасності", свідчать про значення цього явища.

Тривожність - це психічний стан, що виникає внаслідок специфічних умов ситуації, таких як публічні виступи, конкурси, іспити і вона є "основним симптомом" неврозу. В загальному, тривожність розглядається як емоційний стан, що характеризується підвищеною схильністю до побоювань, неспокою і має негативне емоційне забарвлення.

У сучасній психології тривожність розглядається як психічна особливість, що проявляється у схильності людини до переживання тривоги. Цей стан виявляється на різних рівнях організації людської психіки:

- Фізіологічний рівень: тривога впливає на фізичні прояви, такі як збільшення серцебиття, прискорене дихання, збільшення кровообігу, підвищений артеріальний тиск та інші.
- Емоційно-когнітивний рівень: характеризується відчуттям безпорадності, безсилля, незахищеності та інших емоційних станів, які можуть ускладнити прийняття рішень та взагалі функціонування.
- Поведінковий рівень: проявляється у безцільному руханні, реакціях на зовнішні подразники, непосидючості та інших формах неконтрольованої активності.

Один із напрямків дослідження самооцінки полягає в пошуку її взаємозв'язку з різними особистісними характеристиками, зокрема з рисою тривожності.

Існують дані, що свідчать про зв'язок між показниками самооцінки та тривожністю як властивістю особистості. Зазвичай вважається, що високій самооцінці відповідає відносно низький рівень тривожності, і навпаки, збільшення тривожності часто спостерігається при нестійкій самооцінці.

Оскільки самооцінка визнається фактором, що регулює поведінку людини, пошук її зв'язків з іншими особистісними характеристиками набуває особливого значення. Прості кореляції можуть приховувати причинно-наслідкові зв'язки, тому важливо перевіряти надійність та характер цих зв'язків для змістовного вивчення.

Тривожність може почати опосередковуватися самооцінкою, набуваючи власне особистісного характеру. Замість того, щоб виступати як сигнал про небезпеку, вона може стати механізмом захисту звичної самооцінки. Тривожність може змінювати систему цінностей та впливати на світогляд особистості. Тривожність часто супроводжується зниженням самооцінки, що проявляється у втраті віри у власні здібності та сили.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ

#### 2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Метою даного дослідження було виявити зв'язок самооцінки та рівня тривожності. Дослідження проводилося в чотири етапи:

1. Проведення теоретичного аналізу стану розвитку обраної нами теми. На цьому етапі збиралася необхідна інформація для ефективного емпіричного дослідження.

2. Вибір психологічного та діагностичного інструментарію та власне проведення емпіричного дослідження.

3. Інтерпретація отриманих результатів та кількісна і якісна обробка отриманих даних методами математичної статистики.

4. Формулювання загальних висновків.

Емпіричне дослідження проводилось на базі студентів 3-4 курсу Національного авіаційного університету. Наша вибірка складалася із 40 студентів.

Для проведення дослідження було використано наступні методики:

1. Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера;

2. «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна» (в модифікації А.М.Прихожан);

3. Методика «Шкала тривожності Тейлора»;

4. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою).

*Шкала оцінки рівня тривожності Спілбергера* – це діагностична методика призначена для самооцінки рівня тривожності – реактивної ( на даний момент часу) і особистісної ( стала характеристика особистості). Опитувальник вміщує 40 питань,

20 з яких діагностують ситуативну тривожність, а наступні 20 – особистісну тривожність.

Кожному студенту було запропоновано перелік тверджень, кожне з яких треба було кількісно оцінити, відповідно до власного емоційного стану. Варіанти відповідей: «Ні, не зовсім так», «Мабуть так», «Вірно», «Цілком вірно». Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю.Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

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

*Методика Дембо-Рубінштейна* для діагностики самооцінки базується на прямому оцінюванні різних особистісних якостей, таких як здоров'я, здібності, характер, авторитет у однолітків, уміння робити щось своїми руками, зовнішність, упевненість у собі . Учасникам запропоновано на вертикальних шкалах позначити певними символами рівень розвитку цих якостей (показник самооцінки) і рівень, який вони бажали б досягти, тобто рівень розвитку тих самих якостей, який задовольняв би їхні очікування.

Методика включає в себе 7 шкал, які служать для визначення рівня домагань і самооцінки:

1. стосовно здоров'я;
2. розумових здібностей;
3. характеру;
4. авторитету серед однолітків;



5. вмінь працювати руками;
6. зовнішності;
7. рівня впевненості у собі.

Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно з цим відповіді отримують кількісну характеристику. За кожною з шкал визначається рівень домагань, висота самооцінки, значення розбіжностей між рівнем домагань і самооцінкою. Далі треба розрахувати середню величину кожного показника за шістьма шкалами.

Рівень домагань: результати від 60 до 89 балів вказують на реалістичний рівень домагань. Оптимально високий рівень, який знаходиться в цьому діапазоні, свідчить про здатність адекватно оцінювати свої можливості, що є важливим для особистісного розвитку. Результати, що перевищують 89 балів, зазвичай свідчать про надмірно оптимістичне, необґрунтоване ставлення до своїх можливостей, що може сигналізувати про нереалістичні, некритичні уявлення. Результати нижче 60 балів свідчать про занижений рівень домагань, що може бути індикатором негативного розвитку особистості.

Висота самооцінки: бали від 45 до 74 відповідають реалістичній самооцінці. Вищі значення можуть свідчити про завищену самооцінку та вказувати на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може вказувати на особистісну незрілість та невміння правильно оцінювати свої досягнення. Така самооцінка може свідчити про суттєві викривлення у формуванні особистості, такі як закритість для нових досвідів, нечутливість до помилок та оцінок оточення.

*Методика вимірювання рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора).* Мета: дати оцінку загального рівня тривожності, побоювання (страху). Методика має 50 запитань, на які респондент має відповісти так або ні, а у разі ускладнень можлива відповідь «не знаю», тоді поставте «?». Кожна відповідь, співпадаюча з ключем, оцінюється в 1 бал, при невизначеній відповіді ставиться 0,5 бали. Показники ранжируються таким чином:

- від 0 до 6 балів - низька тривожність,
- від 6 до 20 балів - середня,
- вище за 20 балів - висока.

*Діагностика рівня самооцінки особистості Г.М. Казанцевої* має на меті діагностувати рівень самооцінки. Метод побудований у формі традиційної анкети (Додаток Д). Методика пропонує певну кількість тверджень до яких варто обрати один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація: від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку; від -3 до +3 – про адекватну самооцінку; від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Для дослідження зв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою використано декілька методик, кожна з яких має свої переваги та доповнює інші, забезпечуючи комплексний підхід до вивчення даної проблематики. «Шкала оцінки рівня тривожності Спілбергера» дозволяє розділити тривожність на ситуативну та особистісну, що дає змогу точніше зрозуміти, як різні аспекти тривожності впливають на самооцінку. Ситуативна тривожність характеризує реакцію людини на конкретні стресові ситуації, тоді як особистісна тривожність відображає загальний рівень тривожності як стійку рису характеру. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн дозволяє оцінити самооцінку індивіда за абсолютними параметрами такими як самоповага, впевненість у собі та адекватність самооцінки. «Шкала тривожності Тейлора» є широко використовуваною методикою для оцінки загального рівня тривожності. Вона дозволяє отримати додаткові дані, які можна порівняти з результатами інших методик, забезпечуючи таким чином багатовимірний підхід до аналізу тривожності. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки Г.М.Казанцевої» дає можливість деталізувати і конкретизувати рівень самооцінки, що є місцем для виявлення більш тонких зв'язків між рівнем тривожності та самооцінкою.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження зв'язку між тривожністю та самооцінкою особистості**

Аналіз тривожності та самооцінки є важливим аспектом психологічних досліджень, оскільки ці фактори суттєво впливають на загальний психічний стан та поведінку людини. Тривожність може бути як короткочасним емоційним станом, так і хронічним розладом, що суттєво впливає на якість життя, здатність до навчання та продуктивність праці. Самооцінка в свою чергу, відображає внутрішнє сприйняття власної цінності та здатностей, і має безпосередній вплив на мотивацію, соціальні відносини та загальне почуття задоволеності життям. Аналіз цих параметрів допомагає зрозуміти як внутрішні психологічні фактори взаємодіють з зовнішніми обставинами, а також розробити ефективні стратегії для поліпшення психічного здоров'я та благополуччя.

Першим етапом дослідження було визначення рівня тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна (Додаток А).

Для наочного відображення отримані індивідуальні результати були представлені у вигляді діаграм та таблиць, що відображають групові тенденції обраних характеристик. Розподіл групових результатів респондентів за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера» у кількісному та відсотковому співвідношенні відображений у таблиці 2.2.1.

**Табл.2.2.1. Розподіл групових результатів респондентів за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна**

Шкала/Рівень	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	К-сть	%	К-сть	%
Низький	0	0	0	0
Середній	22	55%	11	27,5%
Високий	18	45%	29	72,5%

Наочно групові результати респондентів за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна відображені на рисунку 2. 2.1.

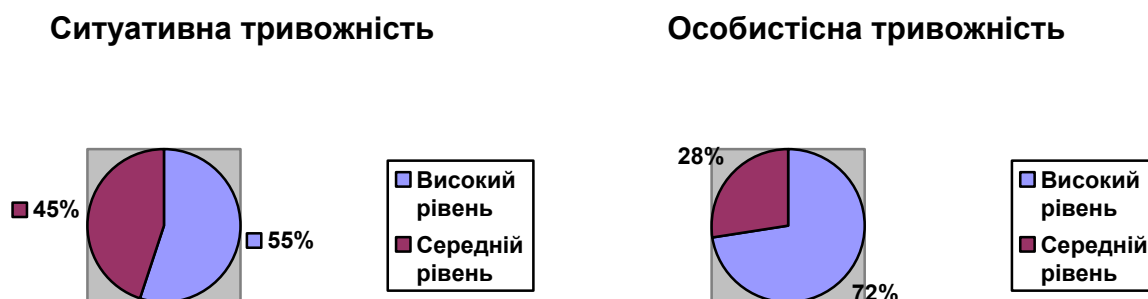


Рис. 2.2.1 Результати респондентів за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна

Аналізуючи методику «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна, представлену на рисунку, можна зробити висновок, що респонденти мають високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності (55% і 72%). Також помітно, що зовсім відсутній низький рівень тривожності.

Ситуативна тривожність викликається в стресових ситуаціях і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напругою, тривогою і вегетативним збудженням.

Таким чином, значення остаточного показника за цією шкалою дозволяє не лише оцінити поточний рівень тривожності, але й змінити вплив стресу та його силу на особистість. Можна стверджувати, що самі умови дослідження стали стресовими для респондентів, що призвело до високих показників за цією шкалою.

Особистісна тривожність викликає схильність сприймання загрози в різноманітних ситуаціях. Кожна з цих ситуацій може мати стресовий вплив на суб'єкта і може викликати у нього сильне занепокоєння через високий рівень особистої тривожності. Респонденти показали високі бали за цією шкалою, що

вказує на високий рівень особистісної тривожності. Це може свідчити про те, що студенти стоять на шляху становлення та реалізації власних здібностей, їх тривожать думки стосовно майбутнього, основне питання полягає в пошуку себе як особистості, в результаті чого виявляється високий та середній рівень тривожності.

Високий рівень тривожності обумовлює низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій. Найпоширенішою причиною виникнення стану тривоги є внутрішній конфлікт, який пов'язаний з хибними уявленнями особистості про себе та власні можливості. Причинами ж такого конфлікту можуть виступати низька самооцінка, страх, мотивація до невдач.

Наступним етапом було дослідження за методикою «Шкала тривожності Тейлора» (Додаток Б). Розподіл групових результатів респондентів відображено у таблиці 2.2.2.

Табл.2.2.2

**Розподіл групових результатів респондентів за методикою «Шкала тривожності Тейлора»**

Рівень тривожності	Низький	Середній	Високий
К-сть	1	23	16
%	2,5%	57,5%	40%

**Рівень тривожності %**

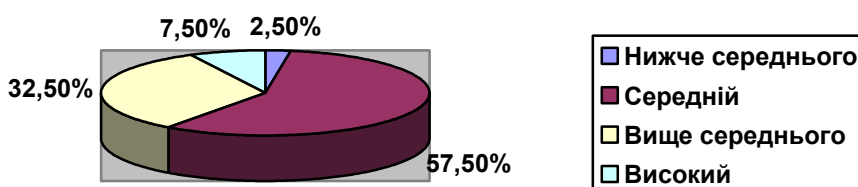


Рис. 2.2.2 Відсотковий розподіл респондентів за рівнем тривожності

Як можна побачити з таблиці 2.2.2. та рисунка 2.2.2. більшість респондентів (57,5%) має середній рівень тривожності. Це може вказувати на те, що опитувані

можуть час від часу відчувати тривогу або невпевненість, але в цілому здатні керувати своїми емоціями та стресом. Здатні ефективно пристосовуватись до нових ситуацій і викликів, але іноді можуть потребувати підтримки або стратегій для керування стресом у важливих ситуаціях. Для 40% опитуваних притаманний високий рівень тривожності. Люди з високим рівнем тривожності часто переживають стресові ситуації, перебільшують загрози, турбуються про майбутнє та можуть відчувати нездатність контролювати свої емоції. Тривога в них виникає в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях ( іспит, нове місце роботи і т.ін.). Інші 2,5% досліджуваних мають низький рівень тривожності, що може свідчити про їх виражений спокій, вони не сприймають загрозу своєму престижу, самооцінці навіть тоді, коли вона дійсно існує. Такі люди зазвичай спокійні, вважають, що особисто у них нема причин, щоб турбуватися за своє життя, репутацію чи діяльність.

Опитування студентів за методикою Г.Казанцевої – це діагностична процедура, яка спрямована на дослідження рівня самооцінки особистості (Додаток В). За результатами діагностики рівня самооцінки студентів отримали наступні дані, які представлені в таблиці 2.2.3.

**Табл.2.2.3**

**Кількісні показники рівня самооцінки респондентів за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої**

Рівень самооцінки	Занижений	Середній	Завищений
К-сть	6	30	4
%	15%	75%	10%

Результати у кількісному співвідношенні показано на рисунку 2.2.3.

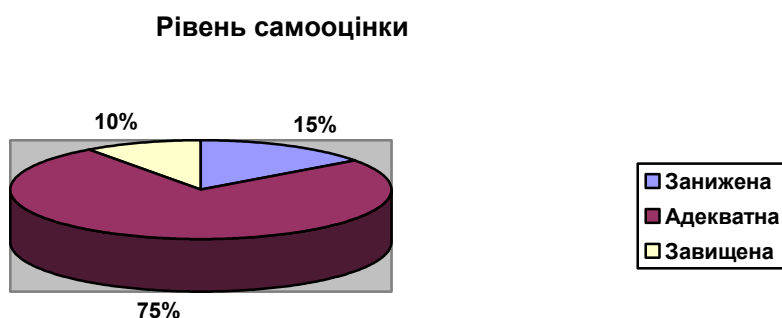


Рис. 2.2.3. Кількісні показники рівня самооцінки респондентів за методикою «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої

За результатами методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М. Казанцевої було виявлено, що 75% респондентів мають адекватний рівень самооцінки, 10% мають завищену самооцінку та 15% - занижену. Відповідно до отриманих результатів більша частина респондентів мають адекватний рівень, це може свідчити про те, що такі особи можуть співвідносити свої можливості і досягнення, критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі. Частина студентів мають занижений рівень самооцінки це характеризує їхню невпевненість у собі, критичне ставлення до себе, боязкість, неможливість реалізувати свої здібності, вони здатні обмежуватись вирішенням повсякденних справ та зупинятися перед можливими негараздами. Невеликий відсоток студентів мають завищений рівень самооцінки. Люди з таким рівнем самооцінки є надто впевненими у собі, мають низький рівень критичності до себе інколи можуть проявляти неправильне уявлення стосовно себе.

Якщо ж висока самооцінка є гнучкою і змінюється відповідно до реальної ситуації – підвищується при успіху і знижується при невдачі, це може сприяти розвитку особистості. Така людина змушена докладати максимум зусиль для досягнення своїх цілей, розвивати свої здібності та волю.

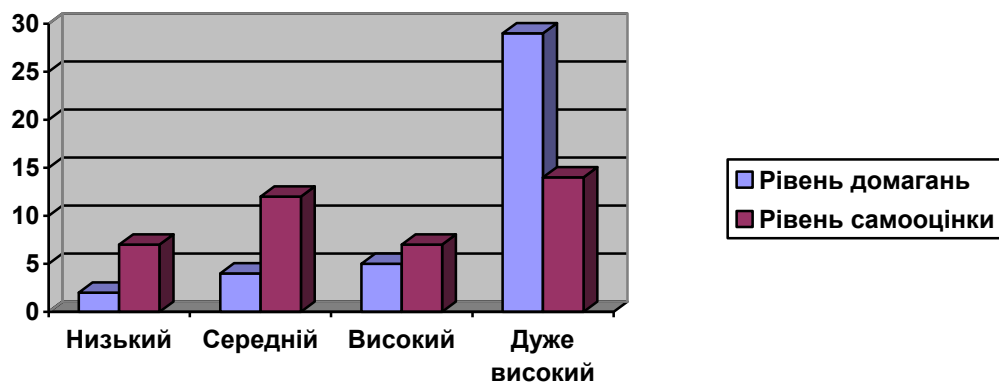
Фінальним етапом було дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (в модифікації А.М. Прихожан). Методика Дембо-Рубінштейн

(модифікація Прихожан) – це психодіагностичний метод, призначений для вивчення самооцінки (Додаток Д). Обстежуваним пропонується відзначити на горизонтальних лініях рівень розвитку у них певних якостей (показник самооцінки) та рівень домагань, тобто рівень розвитку цих якостей, який би їх задовольняв. Результати респондентів за методикою Дембо-Рубінштейн представлені у таблиці 2.2.4 та на рис.2.2.4.

**Табл.2.2.4**

**Показники самооцінки та рівня домагань за методикою Дембо-Рубінштейн(в модифікації А.М. Прихожан)**

Параметр	Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Рівень самооцінки	7	17,5%	12	30%	7	17,5%	14	35%
Рівень домагань	2	5%	4	10%	5	12,5%	29	72,5%



**Рис.2.2.4. Показники самооцінки та рівня домагань**

Із рис.2.2.4 бачимо, що та 35% і 17,5% студентів мають дуже високий і високий рівень самооцінки відповідно. Це може бути показником того, що такі люди не зовсім правильно здатні оцінювати результати своєї діяльності, бувають закриті до чогось нового, час від часу порівнюють себе з іншими, бувають нетолерантними до власних невдач, помилок, зауважень. 30% респондентів показали середній рівень, це може свідчити про реалістичну самооцінку. 17,5% студентам характерний



низький рівень самооцінки. Це може свідчити про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. Ці випробувані становлять " групу ризику " , їх, зазвичай, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різні психологічні явища: справжня невпевненість у собі та "захисна", коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здібності тощо дозволяє не докладати жодних зусиль. Дуже високий (72,5%) і високий (12,5%) рівень домагань може свідчити про неправдиве та нереалістичне ставлення до власних можливостей. Середній рівень домагань виявлено у 10% опитуваних – це говорить про оптимальне уявлення своїх можливостей, що є необхідним фактором розвитку особистості. Низький рівень самооцінки проявляється у 5% респондентів. Це означає, що він є індикатором неблагополучного розвитку особистості.

**Табл.2.2.5**

**Зв'язок між показником «Особистісна тривожність» за методикою «шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» та самооцінкою» методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М.Казанцевої»**

Показник	За критерієм Пірсона	Самооцінка
Особистісна тривожність	Показник кореляції	R=0,231
	Показник значимості	P=0,1
	Кількість респондентів	40

Початковим етапом кореляційної обробки результатів було встановлення типу розподілу за допомогою критерію Андерсона — Дарлінга. За результатами застосування даного критерію були визначені шкали з нормальним розподілом. У такому випадку ми застосовуємо критерій Пірсона для шкал з нормальним розподілом. За результатами математично-статистичної обробки результатів дослідження нами було визначено, що існують зв'язки між шкалами обраних нами методик. Під час статистичного обрахунку було виявлено такі результати:

Табл.2.2.6

**Зв'язок між показником «Ситуативна тривожність» за методикою «шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» та самооцінкою» методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М.Казанцевої».**

Показник	За критерієм Пірсона	Самооцінка
Ситуативна тривожність	Показник кореляції	$r=0,122$
	Показник Значимості	$p=0,4$
	Кількість респондентів	40

Табл. 2.2.7.

**Зв'язок між показниками «тривожність» за методикою «Шкала тривожності Тейлора» та «рівнем самооцінки» методики «Дослідження самооцінки по методиці Дембо-Рубінштейна в модифікації А. М. Прихожан»**

Показник	За критерієм Пірсона	Рівень самооцінки
Тривожність	Показник кореляції	$r=0,225$
	Показник Значимості	$p=0,3$
	Кількість респондентів	40

Табл.2.2.8.

**Зв'язок між показниками «тривожність» за методикою «Шкала тривожності Тейлора» та «рівнем домагань» методики «Визначення рівня самооцінки» Г.М.Казанцевої»**

Показник	За критерієм Пірсона	Рівень домагань
Тривожність	Показник кореляції	$r=0,242$
	Показник Значимості	$p=0,3$
	Кількість респондентів	40

З отриманих результатів бачимо, що зв'язок між досліджуваними шкалами є прямим, однак сила зв'язку є слабкою. За показниками  $r$  можна сказати, що залежність ознак є статистично не значимою.

Якщо залежність між рівнем тривожності та самооцінкою статистично не значима, це означає, що в даній вибірці студентів немає достатньо доказів для твердження про наявність або відсутність зв'язку між цими двома змінними. Також це може означати, що ці змінні або не пов'язані між собою, або їхній зв'язок не проявляється у даній вибірці. Варто провести додаткові дослідження з більшими вибірками або включити студентів інших курсів і навчальних закладів для перевірки узагальненості результатів. Також можна розглянути можливість проведення досліджень з іншими методологічними підходами або використанням інших інструментів для вимірювання тривожності та самооцінки. Відсутність статистично значимого зв'язку може вказувати на те, що тривожність і самооцінка є більш індивідуальними і можуть змінюватися під впливом особистих обставин та досвіду кожного студента. Загалом, якщо залежність між рівнем тривожності та самооцінкою не є статистично значимою, це не означає, що зв'язку взагалі не існує. Це лише вказує на те, що на основі наявних даних ми не можемо зробити впевнених висновків.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки**

Самооцінка відіграє важливу роль в нашому житті, оскільки вона зачіпає абсолютно всі сфери. Самооцінка може впливати на те, як ми приймаємо рішення, на наші взаємини, емоційний стан і загальне самопочуття. Це може вплинути на наші досягнення, тому що людина з належною самооцінкою усвідомлює свої здібності і може надихатися новими життєвими труднощами і викликами на нові звершення.

Самооцінка - це ставлення людини до самого себе, його почуття власної важливості або цінності. Іншими словами, самооцінка - це показник того, наскільки ми цінуємо і любимо себе, незалежно від ситуації.

Ознаки правильної самооцінки

Люди з нормальною самооцінкою:

- Усвідомлюють на що здатні;
- Здатні зрозуміти себе і побудувати значущі стосунки з оточуючими;
- Спроможні пред'являти реалістичні та відповідні вимоги до себе та своїх здібностей;
- Знають свої потреби та вміють їх висловлювати.

Низька самооцінка як правило, пов'язана з тривогою та постійною невпевненістю в собі.

Ознаки низької самооцінки:

- Боязнь нового

Часто такі люди бояться всього нового, через невпевненість у своїх силах

- Труднощі у відносинах

Людям з низькою самооцінкою може бути важко будувати стосунки та говорити про свої потреби.

- Невпевненість у собі

Людина відчуває себе непривабливою і непотрібною.

Завищена самооцінка найчастіше пов'язана з переоцінкою власних здібностей. Такі люди вважають, що вони заслуговують більшого ніж інші, навіть якщо насправді вони не так вже сильно відрізняються. Вони також можуть мати проблеми з відносинами, впевнені у своїй досконалості і не чують критики, тому можуть блокувати власний розвиток.

Чинники, які впливають на самооцінку:

1. Вік
2. Фізичні обмеження
3. Генетика
4. Хвороба

5. Хист
6. Соціальний статус
7. Стиль мислення

Генетичні фактори впливають на формування самооцінки, але не настільки важливі, як життєвий досвід, який вважається найважливішим фактором.

Життєвий досвід людини є важливим фактором формування самооцінки. У дитинстві наші батьки закладають фундамент самооцінки дитини, і саме цей досвід багато в чому визначає подальше життя людини. Безумовне прийняття з боку батьків допоможе вам відчувати турботу та повагу. Цей внутрішній досвід визначає самооцінку пізніше, в процесі зростання. Зазвичай у дітей, батьки яких підтримують їх, піклуються про них, встановлюють чіткі правила, дають дитині можливість бути самим собою і проявляти ініціативу, самооцінка вище. Що стосується низької самооцінки, то якщо дитину часто жорстко критикують, ображають, ігнорують, висміюють, дражнять або від нього очікують, що він буде ідеальним у всьому, то на нормальну самооцінку розраховувати не варто.

Поради як підвищити самооцінку?

1. Подумайте про ситуацію, в якій страждає ваша самооцінка. Найбільш поширеними причинами є:

- Публічний виступ
- Кризи на роботі та у відносинах
- Конфлікти з партнерами, колегами, родичами або друзями
- Зміна життєвих ситуацій, таких як втрата роботи або переїзд

2. Усвідомлюйте свої думки та переконання. Як тільки ви визначите ситуації, які негативно впливають на вашу самооцінку, зверніть увагу на свої думки з цього приводу.

Ваші думки та переконання можуть бути позитивними, негативними чи нейтральними. Раціональними, тобто заснованими на логіці і фактах, або ірраціональними, тобто заснованими на помилкових припущеннях. Запитайте себе, чи справжні ці переконання. Перше, що спадає на думку, може виявитися не єдиним способом побачити ситуацію, тому спробуйте перевірити свої думки на предмет

обґрунтованості сприйняття ситуації. Запитайте себе, чи узгоджується ваше бачення ситуації з фактами та логікою, чи краще інше пояснення. Нелегко розпізнати неточність своїх думок. Усталені стереотипи мислення і сприйняття іноді сприймаються як єдина істина, підкріплена фактами, і насправді є лише суб'єктивними висновками.

Також важливо приділяти увагу патернам мислення, які можуть підривати нашу впевненість у собі та знижувати самооцінку:

#### 1. Подумайте про принцип «все або нічого».

Схильність дивитися на світ через призму «все добре» або «все погано», «Будь що буде». Наприклад, «якщо я не можу цього зробити, я повний невдаха».

#### 2. Фільтруйте думки

Схильність бачити тільки негатив і зациклюватися на ньому спотворює ваше сприйняття ситуації. Наприклад, «я помилився в цьому звіті, і тепер усі зрозуміють, що я не досяг необхідного рівня».

#### 3. Перетворення позитивного в негативне

Тенденція відмовлятися від власних досягнень та іншого позитивного досвіду, мотивуючи це тим, що вони неважливі і не беруться до уваги. Приклад: «я зміг скласти іспит лише тому, що він був дуже легким».

#### 4. Поспішні негативні висновки

Схильність робити негативні висновки, коли для цього немає вагомих підстав. Наприклад, «якщо мій друг не відповідає на моє повідомлення, це означає, що я його чимось образив».

#### 5. Помилкове сприйняття почуттів за факти

Схильність плутати почуття та переконання з фактами. Наприклад, «якщо я відчуваю себе невдахою, це означає, що це так».

#### 6. Негативний внутрішній монолог

Схильність недооцінювати, принижувати або використовувати мазохістський гумор. Наприклад, «я не вартий більше».

Розуміння впливу наших думок і дій є важливим кроком у підвищенні самооцінки. Ключовою є концепція свідомого підходу до самооцінки, що

ґрунтується на реалістичному й конструктивному сприйнятті власних здібностей і досягнень. Найефективніші підходи включають когнітивну поведінкову терапію, позитивну психологію та підходи, що базуються на свідомості.

Ці методи спрямовані на зміну негативних думок і переконань про себе, розвиток позитивного ставлення до себе та покращення навичок самосвідомості. Усе це вимагає активних зусиль з вашого боку, і їх можна використовувати разом для отримання оптимальних результатів.

Психотерапія та когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) відіграють важливу роль у підвищенні самооцінки. Під час психотерапії клієнти обговорюють свої проблеми та почуття з психологом у безпечній та сприятливій обстановці. Це допомагає людям краще зрозуміти свої емоції, визначити причини низької самооцінки та працювати над тим, щоб змінити своє ставлення до себе.

Визнання та прийняття власних оцінок і уподобань може значно підвищити вашу самооцінку.

У контексті самооцінки КПТ допомагає людям визначити та змінити негативні або спотворені думки та переконання про себе, які впливають на їхню самооцінку. Це такі думки, як «Я нічого не вартий» і «Я завжди буду програвати». Терапевти працюють з пацієнтами, щоб допомогти їм замінити ці негативні думки більш реалістичними, позитивними твердженнями.

Позитивна психологія та практики самогармонії є ефективними інструментами для підвищення самооцінки. Позитивна психологія – це підхід, який наголошує на позитивних аспектах життя та людського досвіду. Це включає визнання та повагу до ваших сильних сторін, цінностей і здібностей, що може підвищити вашу самооцінку. Техніки позитивної психології, такі як вдячність, роздуми про любов і доброту, визнання своїх успіхів, можуть допомогти людям побачити себе в більш позитивному світлі.

Практики, які вирівнюють самосвідомість, включаючи медитацію, йогу та інші метакогнітивні техніки, спрямовані на розвиток глибшого розуміння та прийняття себе. Це передбачає усвідомлення своїх почуттів, думок і внутрішніх переживань і прийняття їх без критики чи засудження.

Самоусвідомлення допомагає вам розпізнати свої сильні та прийняти слабкі сторони. Це важливо для здорової самооцінки.



Обидва підходи допомагають розвинути більш позитивне, реалістичне та здорове відчуття себе, що призводить до підвищення самооцінки.

Підвищення самооцінки – це тривалий процес, що потребує часу, терпіння та практики. Важливо розуміти, що не існує універсального рішення, але є кілька загальних стратегій, які можуть бути корисними.

Перший крок полягає у глибшому розумінні та прийнятті себе. Це включає ідентифікацію та перегляд ваших внутрішніх переконань про себе, розвиток усвідомленості своїх думок і почуттів, а також визнання своїх сильних сторін. Другий крок полягає у застосуванні конкретних технік, таких як практики самоспівчуття, усвідомленості та позитивної психології, для покращення свого ставлення до себе та підвищення самооцінки.

Саморефлексія та самоприйняття відіграють ключову роль у підвищенні самооцінки. Саморефлексія передбачає уважне обмірковування власних думок, почуттів і поведінки, що допомагає краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, цінності й переконання. Це дозволяє відстежувати та модифікувати автоматичні думки та переконання, що підривають самооцінку. Наприклад, можна почати помічати моменти самокритики й замінювати їх підтримуючими та добрими думками.

Самоприйняття передбачає дії, спрямовані на самопокращення та саморозвиток. Це може включати навчання нових навичок, поліпшення фізичного здоров'я, участь у діяльності, яка приносить задоволення, або роботу над досягненням важливих цілей. Успішне самоприйняття допомагає бачити себе здібними та ефективними, що підвищує самооцінку.

Для підвищення самооцінки можна використовувати такі методи саморефлексії та самоприйняття:

### **Саморефлексія:**

1. **Ведення щоденника:** Записуйте свої думки та почуття щодня, що допоможе краще зрозуміти власні емоції та спосіб мислення. Під час критичних моментів перечитуйте свої записи, щоб побачити, як ви реагували на подібні ситуації в минулому.

2. **Самоаналіз:** Свідомо відстежуйте свої думки, коли відчуваєте негативні емоції. Запитуйте себе: “Чому я відчуваю це? Це реалістичне відчуття? Чи є більш позитивний спосіб поглянути на цю ситуацію?”

### **Самоприйняття:**

1. **Встановлення та досягнення цілей:** Почніть із невеликих, конкретних та вимірних цілей. Відзначайте свої успіхи у їх досягненні, щоб покращити сприйняття власної компетентності та ефективності.
2. **Самовдосконалення:** Навчайтеся нових навичок, покращуйте фізичну форму або навички спілкування. Такі дії підвищать сприйняття власного потенціалу та можливостей.

Застосовуючи ці методи, ви зможете поступово підвищити самооцінку та покращити якість життя.

Заміна негативних переконань на позитивні – важлива частина роботи над покращенням самооцінки. Почніть із визначення негативних переконань: усвідомте та зафіксуйте їх, наприклад, переконання, що ви не досить хороші або приречені на невдачу. Аналізуйте джерела цих переконань, адже вони могли виникнути з минулих невдач, критики або загальноприйнятих міфів про гідність. Потім заперечуйте негативні переконання, запитуючи себе, чи є докази їхньої правдивості, і чи вони істинні. Сформулюйте нові позитивні переконання, які б ви хотіли мати, наприклад, замість "Я завжди приречений на невдачу" скажіть "Я намагаюся і навчаюся на своїх помилках. Кожна невдача – це крок уперед на шляху до успіху". Практикуйте нові переконання, повторюючи їх у повсякденному житті.

Встановлення правильних кордонів також є важливою частиною самоповаги та самооцінки. Визначте свої межі у різних відносинах та ситуаціях, наприклад, емоційні, фізичні та цифрові кордони. Сформулюйте їх ясно та чітко, при цьому будьте поважними та впевненими. Поважайте межі інших, адже це сприяє взаємній повазі. Підтримуйте свої кордони, і якщо хтось їх перетинає, повідомляйте про це. Встановлення кордонів вимагає практики, але з часом це стане легше.

Впровадження позитивних денних ритуалів сприяє зміцненню самооцінки. Почніть день із ранкової медитації, щоб сфокусувати розум і встановити позитивні

цілі на день. Практика подяки допоможе зосередитися на позитиві: щодня записуйте три речі, за які ви вдячні. Регулярна фізична активність покращує настрій та самопочуття. Здоровий, поживний сніданок забезпечить енергією на весь день. Завершуйте день саморефлексією, записуючи в щоденник події дня, досягнення та емоції. Догляд за собою перед сном допоможе розслабитися та краще спати.

Постановка та досягнення цілей також підвищують самооцінку. Визначайте конкретні, вимірні, досяжні, релевантні та обмежені за часом цілі. Розбивайте їх на конкретні кроки. Знайдіть те, що вас мотивує, щоб зберегти інтерес та старанність у процесі роботи над цілями. Регулярно перевіряйте прогрес і святкуйте досягнення, що підвищить вашу самооцінку. Після досягнення мети задайте собі нову, адже постійний розвиток і прагнення до більшого є основою підвищення самооцінки.

Підвищення самооцінки важливе у різних сферах життя, оскільки ставлення до себе помітно впливає на роботу, освіту, здоров'я та загальний добробут. Вивчення того, як підняти самооцінку, допоможе досягти успіху в багатьох сферах діяльності. На роботі висока самооцінка підвищує продуктивність, мотивацію та задоволеність роботою. У навчанні вона сприяє кращому засвоєнню матеріалу та впевненості. У відносинах висока самооцінка допомагає встановлювати правильні межі, висловлювати свої почуття і потреби та поважати потреби інших, що покращує якість взаємин і захищає від токсичних стосунків. Важливо пам'ятати, що робота над самооцінкою – це процес, і при труднощах варто звертатися до професійного психолога або психотерапевта.

Самооцінка є важливим чинником успіху на роботі та в кар'єрі. Люди з високою самооцінкою впевнені у своїх здібностях, частіше ризикують і прагнуть досягнення більшого, швидше приймають рішення та краще справляються зі стресом і невдачами. Це також сприяє встановленню позитивних робочих відносин та ефективній взаємодії з колегами. У соціальному середовищі висока самооцінка дозволяє швидше адаптуватися, покращує якість взаємодії з оточуючими, допомагає встановлювати правильні кордони та справлятися зі стресом і конфліктами. Вона також дозволяє відчувати себе прийнятим і включеним у соціальне середовище, що підвищує задоволеність соціальною взаємодією.

## Висновки до другого розділу

В даному дослідженні ми провели емпіричне дослідження на визначення зв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою у студентів.

Для дослідження рівня тривожності студентів були обрані наступні методики : Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера; Методика «Шкала тривожності Тейлора». Також було досліджено рівень самооцінки студентів за допомогою таких методик: «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна» (в модифікації А.М.Прихожан); методика «Визначення рівня своєї самооцінки»(розроблена Г.М. Казанцевою).

Результати тестування методиками вказали на наявність середнього та високого рівня тривожності серед студентів. Це може бути пов'язано з сучасними реаліями нашої країни, оскільки наше життя насичене тривожними подіями в нинішній час. Висока тривожність негативно позначається на багатьох аспектах нашого життя і може призводити до порушення функціонування організму. Таким чином, даний стан тривожності може настільки контролювати наше життя, що згодом людине уже здатна сама справитись з цим і може потребувати спеціалізованої допомоги.

Також за результатами методик ми можемо стверджувати, що більшість респондентів мають середній і високий рівень самооцінки. Люди з високою самооцінкою здатні показувати вищу продуктивність та мотивацію в професійній діяльності. Така самооцінка дозволяє студентам краще засвоювати навчальний матеріал та бути впевненими у своїх знаннях. Висока самооцінка допомагає краще справлятися зі стресом та невдачами, зберігати спокій у напружених ситуаціях. Студенти із середнім рівнем самооцінки зазвичай досягають середніх результатів у навчанні, проте їм може не вистачати впевненості для досягнення більш високих цілей. Середній рівень самооцінки забезпечує помірну стійкість до стресу, однак іноді може відчуватись сильний тиск та потреба у підтримці.

Також було відмічено невелику кількість людей з низьким рівнем прояву даних характеристик.

У даному розділі було зроблено аналіз та інтепретацію результатів дослідження зв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою студентів за

допомогою методів математичної обробки даних. Для знаходження кореляцій був застосований критерій Пірсона. За результатами проведеного кореляційного аналізу можемо сказати, що зв'язок між досліджуваними шкалами є прямим, однак сила зв'язку є слабкою. За показниками  $r$  можна сказати, що залежність ознак є статистично не значимою. Якщо залежність між рівнем тривожності та самооцінкою статистично не значима, це означає, що в даній вибірці студентів немає достатньо доказів для твердження про наявність або відсутність зв'язку між цими змінними. Це може вказувати на те, що змінні не пов'язані або їхній зв'язок не проявляється у даній вибірці. Необхідно провести додаткові дослідження з більшими вибірками або залучити студентів з інших курсів і навчальних закладів для перевірки узагальненості результатів. Можливо, варто застосувати інші методологічні підходи або інструменти для вимірювання тривожності та самооцінки. Відсутність статистично значимого зв'язку може вказувати на те, що тривожність і самооцінка є індивідуальними і можуть змінюватися під впливом особистих обставин та досвіду кожного студента. Загалом, відсутність статистично значимого зв'язку означає, що на основі наявних даних не можна зробити впевнених висновків.

Також були надані практичні рекомендації щодо підвищення самооцінки. Для підвищення самооцінки визначте ситуації, де вона страждає, наприклад, публічні виступи, кризи на роботі, конфлікти чи життєві зміни. Усвідомте свої думки та переконання щодо цих ситуацій, перевіряючи їх на логічність і відповідність фактам. Важливо розпізнавати негативні патерни мислення: принцип «все або нічого», схильність бачити лише негатив, знецінювання досягнень, поспішні висновки, плутання почуттів з фактами та негативний внутрішній монолог. Змініть негативні думки, розвивайте позитивне ставлення до себе і підвищуйте самосвідомість через когнітивно-поведінкову терапію, позитивну психологію та усвідомленість. Психотерапія допоможе обговорити проблеми в безпечній обстановці, зрозуміти емоції, визначити причини низької самооцінки та змінити ставлення до себе. Прийняття власних оцінок і уподобань також сприяє підвищенню самооцінки.

## ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження зв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою студентів та відповідно до завдань дослідження ми дійшли наступних висновків:

1. У сучасній психологічній дослідницькій проблематиці тривожність відіграє ключову роль, оскільки цей феномен проявляється у різних аспектах життя людини. Почуття стурбованості, хвилювання і емоційного дискомфорту, що є складовими тривожності, негативно впливають на ефективність особистості в навчанні, роботі, спілкуванні та інших видах діяльності. Зауваження К. Мау та Е. Еріксона про те, що тривожність є "центральною проблемою сучасної цивілізації" та є "найважливішою характеристикою нашого часу", а також думки Т. Готвальда та К. Ховланда про її значущість свідчать про важливість цього явища.

Тривожність - це психічний стан, що виникає внаслідок специфічних умов ситуації, таких як публічні виступи, конкурси, іспити, і є "основним симптомом" неврозу. Вона розглядається як емоційний стан, що характеризується підвищеною схильністю до побоювань і неспокою. У сучасній психології тривожність проявляється на різних рівнях організації психіки: фізіологічному (збільшення серцебиття, прискорене дихання), емоційно-когнітивному (відчуття безпорадності, незахищеності) та поведінковому (безцільні рухи, непосидючість).

Дослідження самооцінки часто фокусуються на її взаємозв'язку з особистісними характеристиками, зокрема з тривожністю. Дані свідчать про зв'язок між самооцінкою та тривожністю: високій самооцінці зазвичай відповідає низький рівень тривожності, тоді як нестійка самооцінка супроводжується підвищеною тривожністю. Оскільки самооцінка регулює поведінку людини, пошук її зв'язків з іншими характеристиками є важливим. Прості кореляції можуть приховувати причинно-наслідкові зв'язки, тому важливо перевіряти їх надійність.

Тривожність може опосередковуватися самооцінкою, набуваючи особистісного характеру. Замість сигналу про небезпеку, вона може стати механізмом захисту самооцінки, змінювати систему цінностей та впливати на світогляд. Часто

тривожність супроводжується зниженням самооцінки, що проявляється у втраті віри у власні здібності та сили.

2. У цьому дослідженні ми проаналізували зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою студентів. Для визначення рівня тривожності були використані методики Шкали оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера і Шкала тривожності Тейлора. Рівень самооцінки оцінювався за методиками Дембо-Рубінштейна (в модифікації А.М. Прихожан) та «Визначення рівня своєї самооцінки» Г.М. Казанцевої.

Результати тестування показали середній та високий рівень тривожності серед студентів, що можна пов'язати із сучасними реаліями нашої країни, насиченими тривожними подіями. Висока тривожність негативно впливає на різні аспекти життя, може порушувати функціонування організму та потребувати спеціалізованої допомоги.

Більшість респондентів мали середній або високий рівень самооцінки. Висока самооцінка сприяє кращій продуктивності та мотивації в професійній діяльності, засвоєнню навчального матеріалу та впевненості у своїх знаннях, а також допомагає справлятися зі стресом та невдачами. Студенти із середнім рівнем самооцінки досягають середніх результатів у навчанні, але можуть відчувати брак впевненості для досягнення вищих цілей і потребувати підтримки.

Невелика кількість респондентів показала низький рівень тривожності та самооцінки. Аналіз результатів дослідження за допомогою критерію Пірсона показав, що зв'язок між тривожністю та самооцінкою є прямим, але слабким і статистично не значимим. Це означає, що в даній вибірці студентів немає достатньо доказів для твердження про наявність або відсутність зв'язку між цими змінними. Необхідно провести додаткові дослідження з більшими вибірками або залучити студентів з інших курсів і навчальних закладів для перевірки узагальненості результатів. Також варто розглянути інші методологічні підходи або інструменти для вимірювання тривожності та самооцінки.

Відсутність статистично значимого зв'язку може вказувати на те, що тривожність і самооцінка є індивідуальними характеристиками, які можуть змінюватися під

впливом особистих обставин та досвіду кожного студента. Загалом, відсутність статистично значимого зв'язку означає, що на основі наявних даних не можна зробити впевнених висновків.

3. КПТ та позитивна психологія допомагають виправити негативні переконання, які впливають на самооцінку. Позитивна психологія підкреслює позитивні аспекти життя та цінності, що підвищує самооцінку. Медитація та інші техніки сприяють глибшому розумінню себе. Постановка меж і досягнення цілей сприяють самоповазі та підвищенню самооцінки. Позитивні ритуали, такі як медитація та вдячність, підвищують позитивність. Критична саморефлексія та самоприйняття допомагають зосередитися на розвитку та покращенні.

Висока самооцінка сприяє успіху в різних сферах: на роботі, в освіті, у відносинах та для загального благополуччя. Це підвищує продуктивність та мотивацію на роботі, допомагає краще засвоювати матеріал у навчанні та покращує якість взаємин. Важливо звертатися за підтримкою до фахівців у разі потреби. Висока самооцінка сприяє впевненості та прийняттю рішень, полегшує взаємодію з колегами та соціальну адаптацію, забезпечуючи відчуття прийняття та задоволеності.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / Пер.Є.А.Ципіна., 1997, 256 с.
2. Андрущенко, І. Г. (2016). Самооцінка особистості як компонент особистісно-орієнтованого розвитку в юнацькому віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць, 4(49), 191-197. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова.
3. Астапов В.М. Функціональний підхід до вивчення стану тривоги// Психологічний журнал. – 1992.
4. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків / В. Безушко, С. Чопик // Тернопільський державний педагогічний університет. Факультет педагогіки та психології. 2020. № 34. С. 214–216.
5. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 5. Т. 2. Ресурс: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5\\_2019/part\\_2/7.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2019/part_2/7.pdf)
6. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді // Практична психологія та соціальна робота. 2018. С. 8.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості. Київ: Здоров'я, 1989.
8. Вартанова І.І. До проблеми мотивації учбової діяльності. // Вісник Московського університету. Сер.14 Психологія. 2000 №4, с. 33-41.
9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. — К.: Просвіта, 2001.
- 10.Власова О.І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
- 11.Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Young Scientist. № 9.1 (36.1), september, 2016. Ресурс: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/6.pdf>
- 12.Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О.В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.

13. Галян О.І., Галян І.М. Експериментальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, (Серія «Альма-матер»). 2012. 400с.
14. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді / А.Я. Гринечко [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua>.
15. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. В. Дуткевич / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. Кам'янець-Подільський, 2002. 96 с.
16. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки / А. В. Захарова. 2005. 180 с.
17. Жігарькова О. Час тривожних дітей. Психологічна газета. 2001. № 11.с.6.
18. Костюк Г.С. Навчально-виховний процесі психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608с.
19. Козерук, Ю. В. & Євсейчик, Я. О. (2015). Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки, 124, 163-165. Доступно з: <https://bit.ly/2V9E2AM>.
20. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
21. Мауер О. Тривожність та емоційний стан. // Психологічний журнал, 2010.
22. Левітов М.Д. Психологія тривожності. // Науковий часопис, 1989.
23. Максименко, С. Д. (2004). Загальна психологія. 2-вид., перероб. та доп. К.: Центр навчальної літератури.
24. Наконечна, О. В., Рудень, Д. М. & Сопівник, Р. В. (2017). Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. Наука і освіта, 6, 172-180. Мауер О. Тривожність та емоційний стан. // Психологічний журнал, 2010.
25. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). Ресурс: [https://lnu.edu.ua/life-safety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH\\_PR-4-2019.pdf](https://lnu.edu.ua/life-safety/wpcontent/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf)

26. Петько Л.В. Освітній простір України перед викликами ХХІ століття.. Серія: Педагогіка: Наука та інше. / Чорноморський державний університет імені Петра Могили. Миколаїв: Видавництво КНУ імені Петра Могили, 2017. Т 303. С. 10–14.
27. Прихожан А.М. «Причини, профілактика і подолання тривожності». Ж.П. «Психологічна наука і освіта» 1998 р.
28. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. С. 89–98.
29. Петров В.В. Психічні стани та їх вплив на поведінку. // Психологічний вісник, 2008.
30. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.А. Зливнов та ін./ За наук. ред. О.В. Винославської. — К.: Фірма «ІНКОС», 2005.
31. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. — К.: Рута, 2001. — 320с.
32. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ Мельничук Оксана Богданівна, Пасічняк Руслана Федорівна, Вольнова Леся Миколаївна та ін. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
33. Ранк О. Родовий травматизм. // Тривога і тривожність. 2001, 30 с.
34. Сидоренко М.С. Психологія впевненості. // Практична психологія, 2005.
35. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та інш. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
36. Стрілецька І.І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І.І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. — Вип. 1 (46). — С. 266-272.
37. Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с.

38. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2016. 250 с. URL: [http://www.posek.km.ua/images/stories/doc/trening\\_osobystogo\\_zrostannay.pdf](http://www.posek.km.ua/images/stories/doc/trening_osobystogo_zrostannay.pdf)
39. Хорні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
40. Цекова Я.Ю. Психологічна корекція високої особистісної тривожності у студентівсоціальних працівників / Я.Ю. Цекова // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 12, 66-72 с.
41. Шалашенко Г. Самооцінка. Київ, 2002. С. 563 – 742.
42. Шалашенко. Самооцінка // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — С. 563. — 742 с. — 1000 екз. — ББК 87я2. — ISBN 966-531-128-X.
43. Яковицька Л. С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Київ – Ніжин: Видавець «ВП Лисенко М.М.». 2019. Том XIV. Вип.2. С. 443 – 452.
44. Ясточкіна І.А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Педагогічні науки. Київ. 2014. № 1 (22). С. 173–180
45. [http://refs.co.ua/65338-Diagnostika\\_i\\_vyyavlenie\\_stressa.html](http://refs.co.ua/65338-Diagnostika_i_vyyavlenie_stressa.html)
46. <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/48-visimnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/419-trivozhnist-ta-jiji-vpliv-na-psikhichne-zdorov-ya-studentiv>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна

Дана методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнута суб'єктивна характеристика особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

Ю.Л. Ханін приводить в цьому зв'язку думку А.А. Ухтомського: «...Так звані «суб'єктивні» свідчення так само об'єктивні, як і всякі інші, для того, хто вміє їх розуміти і розшифровувати». («Фізіологія рухового апарату». Вип. 1, Л., 1927.) З 1950 року у світовій науковій літературі з'явилося більше 5000 статей і монографій з питань дослідження тривожності як особистісної властивості і тривоги як стану. З роками ці два поняття поступово зблизилися в найменуванні «тривожність», розділившись в той же час у визначеннях: «реактивна» і «активна», «ситуативна» і «особистісна».

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

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

#### Текст методики ШРОТ

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

Нп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4

6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

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

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

20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4
----	--	---	---	---	---

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

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

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

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

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

### Результати за методикою дослідження ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

Ім'я респондента	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Діана	56	65
Артем	31	36
Тетяна	47	39
Руслан	50	47
Ілля	41	47
Ігорь	50	49
Віталій	43	49
Євген	42	47
Вадим	44	47
Юрій	41	51
Ruslan	49	53
Роман Смірнов	52	50
Роман	46	51
<b>Іван</b>	35	38
Олена	56	45
Юрій	37	50
Оксана	43	36
Богдана	54	55
Аліна	64	59
Юра	44	60
Людмила	43	43
Анастасія	46	47
Іванка	38	51
Анна	44	45
Софія	49	61
Олександра	52	48
Соломія	46	50
Аня	38	40
Луїза	47	47
Олександра	42	50
Ілля	53	49

Катерина	44	45
Каріна	39	49
Альберт	35	38
Дмитро	45	52
Давид	48	41
Олексій	31	42
Дар'я	32	43
Настя	54	56
Поліна	37	46



### Методика вимірювання рівня тривожності (Шкала Дж.Тейлора)

Опитувальник складається з 50 тверджень. Служить для оцінки загального рівня тривожності, побоювання (страху).

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і поставте "+" в разі, якщо твердження стосується до Вас, ";", якщо ви не згодні. Що стосується труднощів можна відповідати "не знаю", тоді поставте "?".

- Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
- Мої нерви засмучені не більше, ніж у інших людей.
- У мене рідко бувають запори.
- У мене рідко бувають головні болі.
- Я рідко втомлююся.
- Я майже завжди відчуваю себе цілком щасливим.
- Я впевнений в собі.
- Практично я ніколи не червонію.
- У порівнянні з моїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
- Я червонію не частіше, ніж інші.
- У мене рідко бувають серцебиття і задишка.
- Зазвичай мої руки і ноги досить теплі.
- Я сором`язливий не більше, ніж інші.
- Мені не вистачає впевненості в собі.
- Часом мені здається, що я ні на що не придатний.
- У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
- Мій шлунок сильно турбує мене.
- У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
- Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.
- Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
- Мені нерідко сняться кошмарні сни.
- Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
- У мене надзвичайно неспокійний і переривчастий сон.
- Мене дуже турбують можливі невдачі.
- Мені доводилося відчувати страх в тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
- Мені важко зосередитися на роботі або на якомусь завданні.
- Я працюю з великою напругою.
- Я легко приходжу в замішання.
- Майже весь час я відчуваю тривогу через кого-небудь або чого-небудь.
- Я схильний приймати все занадто серйозно.
- Я часто плачу, у мене очі "на мокрому місці".
- Мене нерідко мучать напади блювоти і нудоти.
- Раз на місяць у мене буває розлад шлунку (або частіше).
- Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
- Мені дуже важко зосередитися на чому-небудь.
- Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
- Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
- У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
- Часом, коли я перебуваю в замішанні, у мене з`являється сильна пітливість і це надзвичайно бентежить мене.

- Навіть в холодні дні я легко потею.
- Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.
- Я - людина легко збудливий.
- Часом я відчуваю себе абсолютно марним.
- Часом мені здається, що моя нервова система розхитана і я ось-ось вийду з себе.
- Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
- Я набагато чутливіші, ніж більшість людей.
- Я майже весь час відчуваю почуття голоду.
- Іноді я впадаю в розпач через дрібниці.
- Життя для мене завжди пов'язана з незвичайним напруженням.
- Очікування завжди нервує мене.

### Обробка результатів

Кожна відповідь, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал, при невизначеному відповіді ставиться 0,5 бала. Показники ранжуються наступним чином:  
від 0 до 6 балів - низька тривожність,  
від 6 до 20 балів - середня,  
вище 20 балів - висока.

Ключ: питання 1-12 відповідь ні-13-50 - відповідь так.

### Результати дослідження за методикою «Шкала тривожності Тейлора»

Ім'я респондента	Результат
Діана	32
Артем	28
Тетяна	27
Руслан	20
Ілля	20
Ігорь	22
Віталій	20
Євген	21
Вадим	23
Юрій	21
Ruslan	25
Роман Смірнов	18
Роман	26
<b>Іван</b>	<b>16</b>
Олена	15
Юрій	23
Оксана	25
Богдана	33
Аліна	26
Юра	18
Людмила	21
Анастасія	26
Іванка	24
Анна	41
Софія	36
Олександра	25
Соломія	21

Аня	<b>26</b>
Луїза	<b>24</b>
Олександра	<b>43</b>
Ілля	<b>25</b>
Катерина	<b>21</b>
Каріна	<b>30</b>
Альберт	<b>27</b>
Дмитро	<b>19</b>
Давид	<b>21</b>
Олексій	<b>32</b>
Дар'я	<b>40</b>
Настя	<b>31</b>
Поліна	<b>20</b>

**Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»  
(розроблена Г.М. Казанцевою)**

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

**Бланк запитань**

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

**Підрахунок результатів.**

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

**Інтерпретація**

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

**Результати дослідження за методикою «Визначення рівня самооцінки Г.М.Казанцевої»**

<b>Ім'я респондента</b>	<b>Результат</b>
Діана	<b>3</b>
Артем	<b>0</b>
Тетяна	<b>-1</b>
Руслан	<b>-1</b>
Ілля	<b>-2</b>
Ігорь	<b>-2</b>
Віталій	<b>-1</b>

Євген	0
Вадим	-3
Юрій	3
Ruslan	-4
Роман Смірнов	-5
Роман	1
<b>Иван</b>	<b>-6</b>
Олена	1
Юрій	0
Оксана	-5
Богдана	8
Аліна	1
Юра	-8
Людмила	-1
Анастасія	-1
Іванка	1
Анна	-3
Софія	5
Олександра	2
Соломія	2
Аня	-2
Луїза	0
Олександра	2
Ілля	9
Катерина	3
Каріна	1
Альберт	-1
Дмитро	-4
Давид	-3
Олексій	0
Дар'я	10
Настя	1
Поліна	1

### Діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн)

**Інструкція:** будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній.

Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі. Під кожною лінією написано, що вона означає.

На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання: зображено сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина – ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

**Обробка результатів:** обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – "здоров'я" – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити: а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "x"; б) висоту самооцінки – від "0" до знаку "x"; в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку "x" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом. 2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

#### Результати дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн «Діагностика рівня самооцінки»

Ім'я респондента	Рівень самооцінки	Рівень домагань
Діана	38,8	78,5
Артем	85,3	100
Тетяна	83,2	100
Руслан	85,7	100
Ілля	66,7	94,7
Ігорь	83,5	94,7
Віталій	54,2	90
Євген	70	85
Вадим	69,2	97,5
Юрій	26	100
Ruslan	14,3	100
Роман Смірнов	30	65

Роман	46,2	89,7
<b>Иван</b>	64,7	100
Олена	85,3	96,7
Юрій	72,5	92,5
Оксана	75	76,7
Богдана	85,3	95,8
Аліна	54,2	72,5
Юра	76,7	93,8
Людмила	30	61,7
Анастасія	80	95
Іванка	75	95,8
Анна	53,5	92,5
Софія	75,7	95,8
Олександра	80,2	98,3
Соломія	70,8	100
Аня	75	94,2
Луїза	84,2	97,8
Олександра	59,2	85,7
Ілля	43,3	59,2
Катерина	51,7	76,7
Каріна	63,2	38,3
Альберт	41,7	78,3
Дмитро	39	66
Давид	51,3	95
Олексій	54	98,1
Дар'я	45	97
Настя	70,6	89,9
Поліна	87	94