Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій протокол

№____ від _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок особистісної тривожності та самооцінки у молоді»
Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Нігар НАБІЗАДЕ

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Ангеліна ШКУРКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
«__» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

НАБІЗАДЕ Нігар Сейфеддін кизи
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок особистісної тривожності та самооцінки у молоді»

керівник роботи Шкурко Ангеліна Вадимівна, старший викладач
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи: _____

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз.
2) Провести емпіричний аналіз.
3) Надати практичні рекомендації відповідно до обраної теми.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.		
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.		
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.		
4	Оформлення висновків та рекомендацій.		
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).		

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Нігар НАБІЗАДЕ
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Ангеліна ШКУРКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 54 сторінок, 4 рисунки, 1 таблиць, 20 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження – особистісна тривожність та самооцінка у молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та рівнем самооцінки у молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою у молоді.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особистісної тривожності.
2. Емпірично дослідити рівень особистісної тривожності та самооцінки у молоді.
3. Встановити наявність та характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та оптимізації самооцінки.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих даних для розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки у молоді.

Ключові слова: тривожність, особистісна тривожність, самооцігка, молодь.

ABSTRACT

The thesis consists of 54 pages, 4 figures, 1 table, and 20 references. The object of the study is personal anxiety and self-esteem in youth.

The subject of the study is the relationship between the level of personal anxiety and the level of self-esteem in youth.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between personal anxiety and self-esteem in youth.

In accordance with the aim, the following research objectives were defined:

1. To analyze theoretical approaches to the study of personal anxiety.
2. To empirically investigate the level of personal anxiety and self-esteem in youth.
3. To determine the presence and nature of the relationship between the studied indicators.
4. To develop practical recommendations for reducing anxiety and optimizing self-esteem.

The practical significance of the obtained results lies in the possibility of using the data for developing psychocorrectional programs aimed at reducing anxiety levels and forming adequate self-esteem in youth.

Keywords: anxiety, personal anxiety, self-esteem, youth.

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

1.1. Поняття та психологічна сутність особистісної тривожності

1.2. Теоретичні підходи до вивчення самооцінки особистості

1.3. Психологічні особливості молоді як вікової групи

1.4. Взаємозв’язок особистісної тривожності та самооцінки: теоретичний аналіз

Висновки до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та оптимізації самооцінки у молоді

Висновки до розділу 26

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності, інформаційного перевантаження та високого рівня невизначеності особливої ваги набувають питання психічного здоров'я молоді. Молодий вік є періодом інтенсивного особистісного становлення, формування системи цінностей, самосвідомості та самооцінки. Водночас саме в цей період часто спостерігається підвищений рівень тривожності, що може негативно впливати на адаптацію, міжособистісні стосунки та загальний психологічний стан особистості.

Особистісна тривожність як стійка індивідуальна характеристика визначає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги. Високий рівень тривожності може спричиняти емоційну нестабільність, невпевненість у собі та зниження рівня самооцінки. У свою чергу, самооцінка виступає важливим регулятором поведінки та діяльності особистості, визначаючи її впевненість у власних можливостях, рівень домагань та життєві стратегії.

Проблема взаємозв'язку особистісної тривожності та самооцінки є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування емоційного стану особистості та розробити ефективні психокорекційні заходи для молоді.

Об'єкт дослідження – особистісна тривожність та самооцінка у молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та рівнем самооцінки у молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою у молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та самооцінкою у молоді: підвищений рівень тривожності супроводжується зниженням рівня самооцінки.

Відповідно до мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення особистісної тривожності.
2. Емпірично дослідити рівень особистісної тривожності та самооцінки у молоді.
3. Встановити наявність та характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та оптимізації самооцінки.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури, психодіагностичні методики, а також методи математичної статистики (кореляційний аналіз).

У дослідженні застосовано такі психодіагностичні методики:

- методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна;
- методика діагностики рівня самооцінки Дембо – Рубінштейн;
- тест самооцінки особистості С. Будассі.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося серед молоді віком 18 -28 років у кількості 30 осіб, на базі Громадської організації «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут».

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання отриманих даних для розробки психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки у молоді.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

1.1. Поняття та психологічна сутність особистісної тривожності

Проблема тривожності є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов’язана з емоційним благополуччям особистості, її адаптаційними можливостями та ефективністю діяльності. У сучасному світі, який характеризується високим рівнем динамічності, невизначеності та соціальної напруженості, рівень тривожності серед населення, особливо молоді, має тенденцію до зростання. Це зумовлює необхідність глибокого наукового осмислення цього феномену, а також пошуку ефективних шляхів його психологічної корекції.

Особистісна тривожність виступає важливою індивідуально-психологічною характеристикою, яка визначає схильність людини до переживання стану тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях. Вона впливає на особливості сприйняття навколишнього світу, інтерпретацію подій та формування поведінкових стратегій. Особи з високим рівнем тривожності частіше сприймають навколишню дійсність як небезпечну, що призводить до постійного внутрішнього напруження та емоційного дискомфорту.

У науковій літературі тривожність розглядається як багатовимірне явище, що включає емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Емоційний компонент проявляється у переживанні напруження, занепокоєння, страху, почуття невизначеності та внутрішнього дискомфорту. Когнітивний компонент пов’язаний із формуванням негативних очікувань, схильністю до катастрофізації подій та фіксацією на можливих загрозах. Поведінковий компонент проявляється у специфічних реакціях, таких як уникнення

складних або нових ситуацій, підвищена обережність, пасивність або, навпаки, надмірний контроль.

Важливим є розмежування понять «тривога» і «тривожність». Тривога розглядається як ситуативний емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію і має тимчасовий характер. Вона виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму для подолання труднощів. Натомість тривожність — це відносно стійка властивість особистості, яка відображає її загальну схильність до частого переживання тривоги навіть у нейтральних або малозначущих ситуаціях. Саме ця характеристика визначає індивідуальний стиль реагування людини на різноманітні життєві обставини.

Саме особистісна тривожність є предметом даного дослідження, оскільки вона має більш глибокий, системний характер і суттєво впливає на розвиток особистості, її самооцінку та міжособистісні відносини. Вона може виступати як фактор ризику виникнення емоційних порушень, зниження життєвої активності та труднощів у соціальній адаптації.

Згідно з підходом Ч. Спілбергера, особистісна тривожність (trait anxiety) визначається як стабільна індивідуальна характеристика, що відображає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Високий рівень особистісної тривожності пов’язаний із тенденцією до негативної інтерпретації подій, очікуванням несприятливих результатів та зниженням впевненості у власних можливостях. Такі особливості значною мірою впливають на якість життя особистості та її психологічне благополуччя.

У психоаналітичній традиції тривожність розглядається як сигнал внутрішнього конфлікту між різними структурами психіки. Так, З. Фрейд пов’язував тривогу з небезпекою, що загрожує «Я» з боку несвідомих потягів або зовнішнього світу. У цьому контексті тривожність виступає своєрідним механізмом попередження, який сигналізує про внутрішню напругу та необхідність її усвідомлення і подолання.

Представники гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) розглядали тривожність як наслідок невідповідності між «реальним Я» та «ідеальним Я». Коли людина не може досягти бажаного образу себе або відчуває невідповідність власним стандартам, виникає внутрішній конфлікт, який супроводжується тривожністю. Це призводить до зниження самооцінки, невпевненості та емоційної нестабільності.

У когнітивно-поведінковому підході тривожність пояснюється через особливості мислення особистості. Зокрема, високий рівень тривожності зумовлений наявністю ірраціональних переконань, схильністю до перебільшення небезпеки та недооцінки власних можливостей. Особи з високою тривожністю часто використовують неадаптивні когнітивні стратегії, що підтримують і посилюють тривожні переживання.

Сучасні дослідження також підкреслюють роль соціальних факторів у формуванні особистісної тривожності. До таких факторів належать стиль сімейного виховання, характер міжособистісних відносин, рівень соціальної підтримки, а також вплив соціального середовища в цілому. Зокрема, надмірна критика, гіперопіка, нестача емоційного тепла або високі вимоги можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності у молодому віці.

Біологічні та нейропсихологічні підходи акцентують увагу на ролі індивідуальних особливостей нервової системи у формуванні тривожності. Висока чутливість до зовнішніх подразників, підвищена емоційна реактивність та особливості функціонування мозкових структур можуть виступати передумовами розвитку стійкої тривожності. Це свідчить про складну природу даного феномену, яка поєднує як психологічні, так і фізіологічні чинники .

Особливу увагу слід приділити проявам особистісної тривожності. До них належать: постійне відчуття внутрішнього напруження, невпевненість у власних силах, страх перед майбутнім, труднощі у прийнятті рішень, підвищена самокритичність, емоційна нестійкість та схильність до уникнення складних ситуацій. Такі прояви можуть суттєво обмежувати можливості

самореалізації особистості, знижувати її активність та впливати на якість соціальних контактів.

Водночас помірний рівень тривожності може мати адаптивне значення, оскільки сприяє мобілізації ресурсів організму, підвищенню уважності та відповідальності. У деяких випадках тривожність виступає стимулюючим фактором діяльності. Однак її надмірний рівень призводить до дезадаптації, зниження продуктивності, порушення емоційної рівноваги та може сприяти розвитку психосоматичних і невротичних розладів.

У контексті молодого віку проблема тривожності набуває особливої актуальності. Молодь перебуває на етапі активного формування особистісної ідентичності, самовизначення та побудови життєвих перспектив. Високий рівень соціальних очікувань, невизначеність майбутнього, навчальні та професійні навантаження можуть виступати потужними стресовими чинниками, що підвищують рівень тривожності.

Таким чином, особистісна тривожність є складним, багатокомпонентним феноменом, який формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів. Вона суттєво впливає на поведінку, емоційний стан, рівень самооцінки та загальне психологічне благополуччя особистості.

Розуміння її сутності, механізмів формування та проявів є необхідною передумовою для дослідження взаємозв’язку з самооцінкою у молоді, що і становить основну мету даної роботи.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення самооцінки особистості

Самооцінка є однією з ключових характеристик особистості, що визначає її ставлення до самої себе, власних можливостей, якостей та місця в соціумі. Вона виступає важливим компонентом самосвідомості та суттєво впливає на поведінку, діяльність, міжособистісні відносини та рівень психологічного благополуччя людини. У сучасній психологічній науці

проблема самооцінки розглядається як одна з центральних, оскільки саме вона забезпечує регуляцію поведінки та визначає життєву позицію особистості [8].

Самооцінка трактується як складне інтегративне утворення, що формується в процесі соціалізації та взаємодії людини з оточенням. Вона відображає рівень прийняття особистістю самої себе, ступінь задоволеності власними характеристиками та відповідність між реальним і бажаним образом «Я» [12]. Самооцінка формується під впливом як внутрішніх чинників (індивідуально-психологічні особливості), так і зовнішніх (оцінки значущих інших, соціальні норми, культурні установки) [3].

У структурі самооцінки виділяють когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов'язаний із уявленнями людини про себе, власні якості, здібності та досягнення. Емоційний компонент відображає ставлення до себе — рівень самоприйняття, самоповаги або самокритики. Поведінковий компонент проявляється у впевненості в діях, здатності до самореалізації та характері соціальної взаємодії [15].

У науковій літературі розрізняють різні види самооцінки, зокрема адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним уявленням про власні можливості та обмеження, що сприяє гармонійному розвитку особистості. Неадекватна самооцінка може бути завищеною або заниженою. Завищена самооцінка проявляється у переоцінці власних можливостей і часто супроводжується ігноруванням критики, тоді як занижена — у невпевненості, самознеціненні та страху перед невдачами [6].

Одним із ключових параметрів самооцінки є її рівень. Високий рівень самооцінки зазвичай пов'язаний із впевненістю у собі, активністю та здатністю до досягнення цілей. Низький рівень самооцінки, навпаки, супроводжується невпевненістю, підвищеною тривожністю, залежністю від думки оточення та схильністю до уникнення складних ситуацій [11]. Таким чином, самооцінка безпосередньо пов'язана з емоційною сферою особистості.

Важливим аспектом є також рівень домагань, який тісно пов'язаний із самооцінкою. Рівень домагань визначає ті цілі, які ставить перед собою

особистість, та ступінь їх складності. При адекватній самооцінці рівень домагань відповідає реальним можливостям людини, тоді як при неадекватній — може бути або занадто високим, або занадто низьким [4].

Значний внесок у вивчення самооцінки зробили представники різних психологічних напрямів. У психоаналітичному підході самооцінка розглядається як результат внутрішніх конфліктів і взаємодії між структурами психіки. Вона формується під впливом раннього досвіду та взаємин із батьками, що визначає подальше ставлення людини до себе [5].

У гуманістичній психології самооцінка розглядається як центральний компонент особистості. К. Роджерс підкреслював, що формування позитивної самооцінки залежить від умов безумовного прийняття, любові та підтримки з боку значущих інших. Невідповідність між «реальним Я» і «ідеальним Я» призводить до внутрішньої напруги та зниження самооцінки [9].

У когнітивному підході самооцінка пов’язується з особливостями мислення та системою переконань особистості. Негативні автоматичні думки, ірраціональні установки та схильність до самокритики можуть призводити до формування заниженої самооцінки та підтримувати її на низькому рівні [1].

Соціально-психологічні теорії підкреслюють роль оточення у формуванні самооцінки. Важливим є вплив референтної групи, соціального порівняння та оцінок з боку значущих осіб. Самооцінка формується в процесі взаємодії з іншими людьми та залежить від того, як особистість сприймає ставлення до себе з боку соціального середовища [7].

Особливу роль у формуванні самооцінки відіграє підлітковий та юнацький вік. Саме в цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування образу «Я» та переоцінка власних можливостей. Молодь є особливо чутливою до соціальних оцінок, що робить її самооцінку нестійкою та вразливою до зовнішніх впливів [13].

Порушення самооцінки може мати серйозні наслідки для психічного здоров’я особистості. Занижена самооцінка часто супроводжується тривожністю, депресивними станами, соціальною ізоляцією та невпевненістю

у власних силах. Завищена самооцінка також може призводити до труднощів у міжособистісних відносинах та неадекватної оцінки ситуацій [14].

Таким чином, самооцінка є складним, багатогранним психологічним феноменом, який формується в процесі соціалізації та відображає ставлення особистості до самої себе. Вона виконує регулятивну функцію, визначає рівень активності, впевненість у власних силах та здатність до самореалізації. Її тісний зв'язок із емоційною сферою, зокрема з рівнем тривожності, обумовлює необхідність подальшого дослідження взаємозв'язку між цими характеристиками у молоді.

Важливим напрямом дослідження самооцінки є вивчення її функцій у структурі особистості. Самооцінка виконує низку важливих функцій, серед яких регулятивна, оціночна, мотиваційна та захисна. Регулятивна функція полягає у тому, що самооцінка визначає поведінку особистості, впливає на вибір цілей і способів їх досягнення. Оціночна функція забезпечує здатність людини аналізувати власні дії, результати діяльності та співвідносити їх із певними стандартами. Мотиваційна функція пов'язана з формуванням прагнення до саморозвитку та самореалізації. Захисна функція проявляється у збереженні психологічної рівноваги особистості шляхом використання різних механізмів психологічного захисту [2].

Суттєвим є також питання стабільності самооцінки. У наукових дослідженнях виділяють стабільну та нестабільну самооцінку. Стабільна самооцінка характеризується відносною сталістю у часі та незалежністю від ситуативних впливів. Нестабільна самооцінка, навпаки, значною мірою залежить від зовнішніх факторів, таких як оцінка оточення, успіхи або невдачі, соціальне схвалення. Саме нестабільність самооцінки часто є підґрунтям для виникнення підвищеної тривожності, оскільки особистість постійно перебуває у стані невпевненості та очікування оцінювання [5].

Окрему увагу слід приділити рівню самоприйняття як складовій самооцінки. Самоприйняття відображає здатність особистості позитивно ставитися до себе незалежно від досягнень чи невдач. Високий рівень

самоприйняття сприяє формуванню внутрішньої впевненості, емоційної стійкості та психологічного благополуччя. Низький рівень самоприйняття, навпаки, пов’язаний із самокритикою, почуттям провини та внутрішнім напруженням [11].

У контексті сучасних досліджень важливим є також поняття рефлексивної самооцінки, яка формується на основі усвідомлення людиною того, як її сприймають інші. Такий тип самооцінки особливо характерний для молодого віку, коли значущість соціального схвалення значно зростає. У цьому випадку самооцінка стає залежною від зовнішніх оцінок, що може призводити до її коливань та нестійкості [13].

Крім того, у психології виділяють глобальну та диференційовану самооцінку. Глобальна самооцінка відображає загальне ставлення особистості до себе, тоді як диференційована включає оцінювання окремих сфер життя, таких як навчання, зовнішність, соціальні контакти, професійна діяльність. Невідповідність між цими рівнями може викликати внутрішні конфлікти та підвищувати рівень тривожності [6].

Суттєвим фактором формування самооцінки є досвід успіху та невдач. Регулярні успіхи сприяють підвищенню самооцінки, формуванню впевненості у власних силах та позитивного ставлення до себе. Натомість часті невдачі, особливо за відсутності підтримки з боку оточення, можуть призводити до формування заниженої самооцінки, невпевненості та страху перед новими викликами [4].

Не менш важливим є вплив сучасного інформаційного середовища на формування самооцінки. Соціальні мережі, масова культура та стандарти успішності створюють додатковий тиск на молодь, формуючи завищені очікування та ідеалізовані образи. Порівняння себе з іншими у віртуальному просторі може призводити до незадоволеності собою, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності [7].

Особливу увагу варто приділити взаємозв’язку самооцінки з іншими психологічними характеристиками. Самооцінка тісно пов’язана з рівнем

домагань, мотивацією досягнення, емоційною стабільністю, а також із такими рисами, як впевненість у собі, самоконтроль та відповідальність. Зокрема, занижена самооцінка часто супроводжується високим рівнем тривожності, тоді як адекватна самооцінка сприяє емоційній рівновазі та психологічній стійкості [14].

У практичному аспекті дослідження самооцінки має велике значення для розробки психокорекційних програм. Формування адекватної самооцінки є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, підвищення її адаптаційних можливостей та ефективності діяльності. Психологічна робота у цьому напрямі спрямована на розвиток самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів та формування позитивного образу «Я» [1].

Отже, самооцінка виступає ключовим елементом структури особистості, який визначає її ставлення до себе, впливає на поведінку, емоційний стан та взаємодію з оточенням. Її формування є складним і багатофакторним процесом, що включає вплив як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

Урахування цих аспектів є необхідним для глибшого розуміння взаємозв'язку самооцінки з особистісною тривожністю у молоді, що і буде досліджено в емпіричній частині роботи.

Важливим аспектом дослідження самооцінки є також її розвиток упродовж онтогенезу. Самооцінка не є вродженою характеристикою, вона формується поступово в процесі індивідуального розвитку особистості. На ранніх етапах дитинства вона має ситуативний і нестійкий характер, значною мірою залежить від оцінок дорослих. З віком самооцінка стає більш узагальненою, диференційованою та усвідомленою, набуває відносної стабільності та автономності [12].

У підлітковому та юнацькому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, що безпосередньо впливає на формування самооцінки. У цей період особистість починає активно аналізувати власні якості, порівнювати себе з іншими, формувати уявлення про власне місце в соціумі. Самооцінка

стає більш рефлексивною, однак водночас залишається вразливою до зовнішніх впливів, що може зумовлювати її нестійкість [13].

Значущим механізмом формування самооцінки є процес соціального порівняння. Людина оцінює себе, співвідносячи власні досягнення, якості та можливості з досягненнями інших людей. Таке порівняння може мати як позитивний, так і негативний вплив. У разі адекватного сприйняття воно сприяє саморозвитку та підвищенню мотивації, тоді як постійне негативне порівняння може призводити до зниження самооцінки та формування почуття меншовартості [7].

Окрему увагу слід приділити впливу навчальної та професійної діяльності на формування самооцінки. Успішність у навчанні, досягнення у професійній сфері, визнання з боку викладачів або колег виступають важливими джерелами формування позитивної самооцінки. Водночас невдачі, критика або відсутність підтримки можуть негативно впливати на уявлення особистості про себе [4].

Суттєвим є також гендерний аспект самооцінки. Дослідження показують, що рівень та структура самооцінки можуть відрізнятися залежно від статі, що пов’язано з особливостями соціалізації, культурними стереотипами та очікуваннями суспільства. Зокрема, жінки частіше демонструють занижену самооцінку та більшу залежність від соціального схвалення, тоді як чоловіки схильні до більш стабільної або завищеної самооцінки [6].

Важливим чинником формування самооцінки є також рівень рефлексії. Розвинена рефлексія дозволяє особистості адекватно оцінювати свої дії, аналізувати власні сильні та слабкі сторони, коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей. Недостатній рівень рефлексії може призводити до викривленого сприйняття себе, що негативно впливає на формування самооцінки [2].

Необхідно також враховувати вплив емоційного досвіду на формування самооцінки. Позитивний емоційний досвід, підтримка, схвалення сприяють

формуванню адекватної та стійкої самооцінки. Негативний досвід, пов’язаний із критикою, відторгненням або невдачами, може формувати негативне ставлення до себе, що знижує рівень самооцінки та підвищує емоційну вразливість [11].

У сучасних умовах важливу роль відіграє також вплив цифрового середовища. Постійна присутність у соціальних мережах, орієнтація на зовнішню оцінку, прагнення відповідати певним стандартам успішності можуть суттєво впливати на самооцінку молоді. Віртуальна реальність часто формує ідеалізовані образи, що призводить до порівняння себе з недосяжними стандартами та зниження задоволеності собою [7].

Окремо варто розглянути проблему неадекватної самооцінки як чинника психологічних труднощів. Занижена самооцінка обмежує активність особистості, знижує рівень домагань, сприяє розвитку тривожності та невпевненості. Завищена самооцінка, у свою чергу, може призводити до неадекватної оцінки власних можливостей, конфліктів із оточенням та труднощів у соціальній взаємодії [14].

Важливим є також зв’язок самооцінки з механізмами психологічного захисту. Особистість може використовувати різні захисні стратегії для збереження позитивного образу «Я». До таких механізмів належать раціоналізація, заперечення, проєкція, які дозволяють знизити рівень внутрішньої напруги, але можуть спотворювати реальне уявлення про себе [5].

У контексті психологічної практики важливим завданням є формування адекватної самооцінки. Це передбачає розвиток самоприйняття, усвідомлення власних ресурсів, формування реалістичних цілей та позитивного ставлення до себе. Робота з самооцінкою є важливим напрямом психокорекційної та психотерапевтичної діяльності [1].

Отже, самооцінка є динамічним і багаторівневим утворенням, що формується в процесі розвитку особистості та визначає її поведінку, емоційний стан і взаємодію з соціальним середовищем. Її особливості тісно пов’язані з

рівнем тривожності, що обумовлює необхідність комплексного дослідження цих феноменів у молоді.

1.3. Психологічні особливості молоді як вікової групи

Молодь як соціально-демографічна та психологічна група займає особливе місце у структурі суспільства, оскільки саме на цьому етапі відбувається інтенсивне становлення особистості, формування світогляду, ціннісних орієнтацій та життєвих стратегій. Молодий вік охоплює період переходу від підлітковості до зрілої дорослості та характеризується високою динамічністю психічного розвитку, що зумовлює специфіку емоційних і поведінкових проявів [13].

Однією з ключових психологічних особливостей молоді є процес формування ідентичності. Особистість у цей період активно шукає відповіді на питання «хто я?» та «яке моє місце у світі?». Формування ідентичності включає професійне самовизначення, усвідомлення власних цінностей, переконань та життєвих цілей. Невизначеність у цих питаннях може супроводжуватися внутрішньою напругою та підвищенням рівня тривожності [7].

Важливою характеристикою молодого віку є розвиток самосвідомості. Самосвідомість передбачає здатність особистості усвідомлювати власні психічні стани, якості та поведінку. У цьому віці відбувається активне формування образу «Я», що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Саме на цьому етапі формується самооцінка, яка може бути нестійкою та залежною від зовнішніх факторів [3].

Емоційна сфера молоді характеризується підвищеною чутливістю та інтенсивністю переживань. Молоді люди часто гостро реагують на життєві події, що пов’язано з недостатньою сформованістю механізмів емоційної саморегуляції. Це може проявлятися у коливаннях настрою, підвищеній тривожності, імпульсивності або, навпаки, емоційній замкненості [11].

Особливу роль у житті молоді відіграє соціальне оточення. Спілкування з однолітками, належність до певної соціальної групи, прагнення до прийняття та визнання є важливими факторами розвитку особистості. Саме через взаємодію з іншими формується уявлення про себе, власну значущість та соціальний статус. Відсутність підтримки або негативний соціальний досвід можуть негативно впливати на самооцінку та підвищувати рівень тривожності [4].

У молодому віці значно зростає роль самостійності та відповідальності. Особистість починає приймати важливі життєві рішення, пов’язані з освітою, професійною діяльністю, міжособистісними стосунками. Це супроводжується необхідністю адаптації до нових соціальних умов, що може викликати емоційне напруження та невпевненість у власних силах [6].

Суттєвою особливістю молоді є також прагнення до самореалізації. Молоді люди активно шукають можливості для розвитку власних здібностей, досягнення поставлених цілей та реалізації потенціалу. Водночас невідповідність між бажаним і реальним може призводити до внутрішніх конфліктів, фрустрації та зниження самооцінки [9].

Важливим аспектом є також розвиток мотиваційної сфери. У молодому віці формуються життєві цілі, цінності та мотиви діяльності. Особистість починає усвідомлювати значення власних дій, орієнтуватися на досягнення успіху та уникнення невдач. Однак нестабільність мотивації та вплив зовнішніх факторів можуть ускладнювати процес самореалізації [1].

Особливу увагу слід приділити процесу соціальної адаптації молоді. Перехід до нових соціальних ролей, зміна статусу, необхідність встановлення нових соціальних зв’язків потребують значних психологічних ресурсів. Успішність адаптації залежить від рівня розвитку особистісних якостей, зокрема впевненості в собі, емоційної стійкості та адекватної самооцінки [8].

У сучасних умовах на розвиток молоді значний вплив має інформаційне середовище. Соціальні мережі, медіа та цифрові технології формують нові стандарти поведінки, зовнішності та успішності. Постійне порівняння себе з

іншими, орієнтація на зовнішнє схвалення можуть негативно впливати на самооцінку та підвищувати рівень тривожності [7].

Не менш важливим є вплив стресових факторів, які супроводжують молодь у сучасному суспільстві. До них належать навчальні навантаження, невизначеність майбутнього, економічна нестабільність, соціальні зміни. Тривалий вплив стресу може призводити до підвищення рівня тривожності, емоційного виснаження та зниження психологічної стійкості [14].

Суттєвою характеристикою молоді є також розвиток міжособистісних відносин. У цей період формуються дружні та романтичні зв'язки, які мають важливе значення для емоційного розвитку особистості. Якість цих відносин впливає на рівень самооцінки, почуття безпеки та емоційний стан молодої людини [5].

Важливо зазначити, що молодий вік є періодом підвищеної вразливості до психологічних труднощів. Недостатній рівень сформованості механізмів саморегуляції, залежність від зовнішніх оцінок, нестабільність самооцінки створюють передумови для виникнення тривожних станів. Саме тому дослідження особистісної тривожності та самооцінки у молоді є особливо актуальним [11].

Таким чином, молодь як вікова група характеризується інтенсивним психічним розвитком, формуванням самосвідомості, ідентичності та системи цінностей. Особливості цього періоду зумовлюють підвищену емоційну чутливість, нестійкість самооцінки та схильність до переживання тривоги. Це створює необхідність глибшого дослідження взаємозв'язку між особистісною тривожністю та самооцінкою у молоді, що і є предметом даної роботи.

Окремої уваги заслуговує проблема кризи ідентичності, яка часто виникає у молодому віці. Вона проявляється у сумнівах щодо власних життєвих цілей, професійного вибору, цінностей і переконань. Такий стан супроводжується внутрішньою напругою, невпевненістю та підвищеним рівнем тривожності. Відсутність чітко сформованої ідентичності може призводити до нестабільності поведінки та труднощів у прийнятті рішень [10].

Суттєвою особливістю молоді є також розвиток критичного мислення. У цьому віці особистість починає активно переосмислювати отримані раніше знання, оцінювати соціальні норми, авторитети та власний досвід. Це сприяє формуванню індивідуальної позиції, однак водночас може викликати внутрішні суперечності та сумніви, що впливають на емоційний стан і рівень впевненості у собі [2].

Важливим є процес формування системи цінностей. Молодь визначає для себе пріоритети, які стають орієнтирами у житті. Вибір цінностей пов'язаний із впливом сім'ї, соціального середовища, культури та особистого досвіду. Невизначеність або суперечливість ціннісних орієнтацій може сприяти виникненню внутрішніх конфліктів і підвищенню рівня тривожності [6].

Значну роль у розвитку особистості молоді відіграє рівень автономії. Прагнення до незалежності, самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за власне життя є важливою характеристикою цього вікового періоду. Однак недостатній рівень життєвого досвіду та підтримки може ускладнювати реалізацію цієї потреби, що викликає відчуття невпевненості та тривоги [4].

Окремо варто розглянути проблему самоствердження. Молоді люди прагнуть довести власну значущість, утвердитися у соціальному середовищі, отримати визнання з боку інших. Це може проявлятися як у конструктивних формах (досягнення, розвиток здібностей), так і у деструктивних (ризикована поведінка, конфлікти). У разі невдач самоствердження можливе зниження самооцінки та посилення тривожності [11].

Важливою характеристикою молоді є також розвиток емоційної саморегуляції. У цей період особистість поступово навчається керувати власними емоціями, контролювати поведінку та адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Однак цей процес ще не є повністю сформованим, що пояснює підвищену емоційну нестабільність і схильність до тривожних переживань [3].

Необхідно також враховувати роль міжособистісних конфліктів у житті молоді. Конфлікти з однолітками, батьками або значущими іншими можуть виступати джерелом сильних емоційних переживань, впливати на самооцінку та сприяти розвитку тривожності. Невміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації може посилювати психологічне напруження [5].

Суттєвим чинником є також рівень соціальної підтримки. Підтримка з боку родини, друзів, викладачів відіграє важливу роль у формуванні впевненості в собі та психологічної стійкості. Її відсутність може призводити до почуття самотності, ізоляції та підвищення рівня тривожності [8].

У сучасних умовах особливого значення набуває проблема невизначеності майбутнього. Соціально-економічні труднощі, нестабільність у суспільстві, високі вимоги до професійної підготовки створюють додаткове психологічне навантаження на молодь. Це може викликати страх перед майбутнім, сумніви у власних можливостях та зниження впевненості у собі [14].

Важливою є також проблема психологічної зрілості. Молодий вік є перехідним етапом до дорослості, що передбачає формування відповідальності, самостійності, здатності до прийняття рішень. Недостатній рівень психологічної зрілості може ускладнювати адаптацію до нових умов життя та сприяти виникненню тривожних станів [1].

Окрему увагу слід приділити впливу навчального середовища. Навчання у закладах освіти супроводжується високими вимогами, оцінюванням, конкуренцією, що може виступати джерелом стресу. Успішність або неуспішність у навчанні безпосередньо впливає на самооцінку молоді та її емоційний стан [6].

Суттєвим є також вплив особистісних рис. Такі характеристики, як рівень самоконтролю, емоційна стійкість, комунікативні навички, впевненість у собі, визначають особливості адаптації молоді до соціального середовища. Особи з розвиненими особистісними ресурсами легше долають труднощі та демонструють нижчий рівень тривожності [11].

Таким чином, психологічні особливості молоді визначаються складною взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. Період молодості характеризується активним формуванням особистості, розвитком самосвідомості, нестабільністю емоційної сфери та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Усе це створює передумови для формування як адекватної, так і неадекватної самооцінки, а також підвищення рівня особистісної тривожності. Саме тому дослідження цих феноменів у молоді є надзвичайно важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору.

Важливо також розглянути феномен соціальної ідентифікації у молоді. У цей період особистість активно визначає свою належність до різних соціальних груп, професійних спільнот, субкультур. Така ідентифікація впливає на формування самосвідомості та самооцінки, оскільки через групову належність молоді люди отримують підтвердження власної значущості. Невідповідність між очікуваною та реальною соціальною роллю може спричиняти внутрішній дискомфорт і підвищення тривожності [12].

Окремо слід підкреслити значення процесу самопізнання. Самопізнання у молодому віці характеризується активним аналізом власних якостей, здібностей, сильних і слабких сторін. Цей процес є основою формування адекватної самооцінки, однак через недостатній життєвий досвід він часто супроводжується помилками в самооцінюванні, що може призводити до нестабільності емоційного стану [7].

Суттєвим фактором є також розвиток життєвих перспектив. Молоді люди формують уявлення про своє майбутнє, професійну реалізацію, сімейне життя та соціальний статус. Наявність чітких і реалістичних життєвих планів сприяє зниженню рівня тривожності, тоді як невизначеність або суперечливість цих уявлень, навпаки, підвищує внутрішню напругу [9].

Важливим є також вплив індивідуально-типологічних особливостей нервової системи. Особи з підвищеною емоційною чутливістю, слабкою нервовою системою або високою реактивністю більш схильні до переживання

тривожних станів. Це зумовлює індивідуальні відмінності у рівні адаптації до стресових ситуацій [3].

У контексті молоді необхідно враховувати також роль самоконтролю та саморегуляції. Здатність керувати власними емоціями, поведінкою та реакціями є важливим чинником психологічної зрілості. Недостатній рівень саморегуляції призводить до імпульсивних дій, емоційної нестабільності та підвищеної тривожності [5].

Варто також звернути увагу на феномен навчально-професійної мотивації. У молодому віці вона відіграє провідну роль у структурі діяльності. Висока мотивація досягнення сприяє формуванню впевненості у власних силах і підвищенню самооцінки, тоді як страх невдачі та уникнення складних завдань можуть бути пов’язані з підвищеною тривожністю [1].

Окреме місце займає вплив соціально-економічних умов. Сучасна молодь часто стикається з нестабільністю ринку праці, високою конкуренцією та невизначеністю професійного майбутнього. Це створює додатковий психологічний тиск, який може посилювати тривожні переживання та впливати на формування самооцінки [14].

Також слід враховувати роль сімейної системи у розвитку особистості. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки, характер взаємин у сім’ї суттєво впливають на формування впевненості в собі та рівень тривожності. Авторитарний або гіперопікаючий стиль виховання часто пов’язаний із формуванням залежності від оцінки інших і зниженням самостійності [6].

У молодому віці активно формується здатність до рефлексії соціальних ситуацій. Це означає, що особистість починає аналізувати не лише власні дії, але й соціальні взаємодії, реакції інших людей, своє місце в групі. Розвинена соціальна рефлексія сприяє кращій адаптації, однак її надмірність може призводити до підвищеної самокритичності та тривожності [11].

Окремо варто зазначити, що молодь є найбільш чутливою до соціального схвалення. Потреба у визнанні, прийнятті та позитивній оцінці з боку значущих інших є однією з провідних у цьому віці. Надмірна залежність від

зовнішньої оцінки може призводити до нестабільної самооцінки та емоційної вразливості [8].

Таким чином, молодий вік є складним і багатовимірним періодом розвитку особистості, який характеризується інтенсивними змінами у сфері самосвідомості, емоційного життя та соціальної взаємодії. Сукупність психологічних, соціальних та біологічних чинників формує специфічні умови для розвитку самооцінки та рівня особистісної тривожності. Це обґрунтовує необхідність подальшого емпіричного дослідження їх взаємозв'язку, що є центральною проблемою даної роботи.

1.4. Взаємозв'язок особистісної тривожності та самооцінки: теоретичний аналіз

У сучасній психологічній науці взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою розглядається як один із базових механізмів регуляції емоційного стану та поведінки особистості. Ці два феномени утворюють складну динамічну систему, у якій кожен із компонентів одночасно впливає і залежить від іншого. Такий взаємозв'язок має циклічний характер і може як підтримувати психологічну рівновагу, так і формувати дезадаптивні стани [7].

Самооцінка виступає центральним елементом самосвідомості, що визначає ставлення людини до себе, рівень впевненості у власних можливостях та здатність до саморегуляції. Особистісна тривожність, у свою чергу, відображає стійку схильність до емоційного напруження, очікування загрози та негативного прогнозування подій. У випадку дисгармонійного розвитку самооцінки ці процеси взаємно підсилюють один одного [3].

У когнітивному підході взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою пояснюється через систему глибинних переконань та автоматичних думок. Негативні переконання щодо власної цінності («я некомпетентний», «я не справлюся», «інші кращі за мене») формують занижену самооцінку, яка стає

основою для постійного очікування невдач і підвищеного рівня тривожності. Цей процес підтримується когнітивними викривленнями, такими як катастрофізація, генералізація негативного досвіду та селективне сприйняття невдач [1].

З позиції гуманістичної психології даний взаємозв'язок пояснюється через концепцію «Я-образу» та конгруентності особистості. К. Роджерс підкреслював, що психологічне благополуччя можливе лише за умови відповідності між реальним досвідом людини та її уявленням про себе. Коли існує розрив між «реальним Я» і «ідеальним Я», виникає внутрішній конфлікт, який проявляється у вигляді тривожності, невпевненості та зниження самооцінки. Чим більша ця невідповідність, тим більш вираженими є емоційні порушення [9].

Психодинамічний підхід розглядає взаємозв'язок тривожності та самооцінки як наслідок внутрішніх конфліктів і раннього досвіду взаємодії з батьками. Досвід критики, емоційного відкидання або нестабільної підтримки може формувати негативний образ «Я», який надалі закріплюється у структурі особистості. Це призводить до підвищеної чутливості до оцінок оточення, страху помилки та стабільно високого рівня тривожності [5].

Поведінковий підхід підкреслює роль механізму уникнення у підтримці цього взаємозв'язку. Особи з низькою самооцінкою часто уникають складних або нових ситуацій через страх невдачі. Таке уникнення тимчасово знижує рівень тривожності, однак у довгостроковій перспективі призводить до закріплення неуспішного досвіду та ще більшого зниження самооцінки. Таким чином формується замкнене коло «низька самооцінка – тривожність – уникнення – ще нижча самооцінка» [2].

Нейропсихологічні дослідження свідчать, що у формуванні як тривожності, так і самооцінки бере участь система емоційної регуляції мозку, зокрема структури, відповідальні за обробку загрозливих стимулів. Підвищена реактивність цих систем може сприяти як надмірному переживанню тривоги,

так і формуванню негативного ставлення до себе, що вказує на біологічну основу взаємозв'язку цих явищ [6].

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на ролі соціального середовища у формуванні самооцінки та тривожності. Самооцінка значною мірою формується через соціальне порівняння та оцінки значущих інших. Постійна критика, відсутність підтримки або негативні соціальні оцінки сприяють формуванню заниженої самооцінки, яка, у свою чергу, підвищує рівень тривожності, особливо у ситуаціях міжособистісної взаємодії [8].

У молодому віці цей взаємозв'язок є особливо вираженим, оскільки саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, ідентичності та системи цінностей. Молодь характеризується високою залежністю від соціального схвалення, що робить її вразливою до зовнішніх оцінок і підсилює вплив самооцінки на рівень тривожності [13].

Емпіричні дослідження підтверджують наявність стійкої оберненої залежності між самооцінкою та особистісною тривожністю. Особи з високою самооцінкою демонструють нижчий рівень тривожності, оскільки мають більш стабільну внутрішню впевненість та краще справляються зі стресовими ситуаціями. Натомість особи з низькою самооцінкою частіше очікують негативних подій, що підсилює їхню емоційну напругу [10].

Важливо підкреслити, що взаємозв'язок між цими феноменами є взаємним і нелінійним. Тривожність не лише є наслідком низької самооцінки, але й сама може її формувати. Постійне переживання тривоги знижує впевненість у собі, формує негативний досвід соціальної взаємодії та закріплює негативний образ «Я». У результаті формується стійка психологічна модель, в якій обидва феномени взаємно підтримують один одного [11].

Таким чином, взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою є складним багаторівневим психологічним явищем, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні механізми. Він має динамічний характер і особливо яскраво проявляється у молодому віці, коли відбувається формування особистісної ідентичності та системи «Я-образу».

Розуміння цього взаємозв’язку є ключовим теоретичним підґрунтям для емпіричного дослідження, оскільки дозволяє обґрунтувати гіпотезу про наявність оберненої залежності між рівнем самооцінки та особистісної тривожності у молоді, а також визначити напрями подальшої психокорекційної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі дипломної роботи здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми взаємозв’язку особистісної тривожності та самооцінки у молоді. Узагальнення наукових джерел дозволило розкрити зміст основних психологічних феноменів, визначити їх структуру, механізми формування та особливості прояву у молодому віці.

Установлено, що особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою, яка відображає схильність особистості до переживання емоційного напруження, занепокоєння та очікування потенційної небезпеки навіть у ситуаціях об’єктивної безпеки. Вона формується під впливом комплексу факторів, серед яких біологічні особливості нервової системи, індивідуальний досвід, стиль виховання та соціальне середовище, і проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях [3].

Визначено, що самооцінка є центральним компонентом самосвідомості особистості, який виконує регулятивну, мотиваційну та захисну функції. Вона відображає рівень прийняття людиною себе, оцінку власних можливостей, досягнень і потенціалу. Самооцінка формується в процесі соціальної взаємодії, порівняння себе з іншими та засвоєння зовнішніх оцінок, і може бути адекватною, заниженою або завищеною [8].

Проаналізовано психологічні особливості молоді як вікової групи. Доведено, що цей період характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням ідентичності, професійним самовизначенням та

становленням системи життєвих цінностей. Водночас молодь є особливо чутливою до соціального схвалення, оцінок значущих інших та впливів соціального середовища, що зумовлює нестабільність самооцінки та підвищену емоційну вразливість [13].

Теоретичний аналіз різних психологічних підходів (когнітивного, гуманістичного, психоаналітичного, поведінкового та соціально-психологічного) дозволив встановити, що між особистісною тривожністю та самооцінкою існує тісний взаємозв'язок. У більшості концепцій простежується тенденція до оберненої залежності: чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий рівень тривожності, і навпаки [10].

З'ясовано, що взаємозв'язок між зазначеними феноменами має складний багаторівневий характер і реалізується через систему когнітивних переконань, емоційних реакцій, поведінкових стратегій та соціальних впливів. Важливу роль у цьому процесі відіграють механізми соціального порівняння, внутрішні стандарти «Я-образу», досвід міжособистісної взаємодії та рівень соціальної підтримки [5].

Окремо підкреслено, що у молодому віці взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою є особливо вираженим, оскільки саме в цей період відбувається активне формування особистісної ідентичності, професійного самовизначення та системи життєвих цінностей. Нестабільність самосвідомості та підвищена залежність від зовнішніх оцінок роблять молодь більш уразливою до розвитку як підвищеної тривожності, так і заниженої самооцінки [7].

Також встановлено, що взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою має взаємний характер. З одного боку, занижена самооцінка сприяє підвищенню рівня тривожності через формування невпевненості у власних можливостях та очікування невдач. З іншого боку, високий рівень тривожності негативно впливає на самооцінку, закріплюючи негативний «Я-образ» та посилюючи відчуття неуспішності [11].

Виявлено, що цей взаємозв’язок може набувати характеру замкненого кола, коли негативна самооцінка підсилює тривожність, а тривожність, у свою чергу, ще більше знижує самооцінку. Такий механізм призводить до емоційної нестабільності, зниження адаптивних можливостей особистості та ускладнення соціальної взаємодії.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив систематизувати наукові підходи до розуміння феноменів особистісної тривожності та самооцінки, визначити їх психологічну сутність та встановити ключові механізми їх взаємозв’язку. Отримані результати створюють теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей взаємозв’язку між особистісною тривожністю та самооцінкою у молоді.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між особистісною тривожністю та самооцінкою у молоді віком 18–28 років було організоване як послідовний науково-дослідницький процес, спрямований на отримання об'єктивних даних щодо особливостей емоційно-особистісної сфери сучасної молоді. При його проведенні дотримувалися основних принципів психологічної діагностики, зокрема принципів науковості, системності, валідності, надійності та етичності.

У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 28 років. Дана вікова група була обрана не випадково, оскільки саме молодий вік характеризується активним формуванням самосвідомості, нестабільністю емоційної сфери, підвищеною чутливістю до соціальних оцінок та інтенсивними процесами особистісного становлення. До вибірки увійшли респонденти різної статі та соціального статусу, що дозволило частково нейтралізувати вплив індивідуальних соціальних чинників і забезпечити більш узагальнений характер отриманих результатів. Усі учасники були попередньо поінформовані про мету та загальний характер дослідження, а також брали участь у ньому на добровільних засадах, що відповідає етичним вимогам психологічної науки.

Організація дослідження здійснювалася поетапно. На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми особистісної тривожності та самооцінки, що дозволило уточнити основні поняття, розглянути різні теоретичні підходи до їх вивчення та визначити загальну логіку емпіричного дослідження. Також на цьому етапі здійснювався підбір психодіагностичного інструментарію, який відповідав цілям і

завданням роботи та дозволяв комплексно дослідити як рівень тривожності, так і особливості самооцінки.

На другому етапі було організовано та проведено безпосереднє психодіагностичне обстеження респондентів. Дослідження проводилося в умовах, що забезпечували максимальну нейтральність зовнішнього середовища, відсутність сторонніх подразників та психологічний комфорт учасників. Це дозволило мінімізувати вплив ситуативних факторів на результати діагностики. Респонденти послідовно виконували запропоновані методики, дотримуючись інструкцій, що забезпечувало стандартизованість процедури дослідження.

На третьому етапі здійснювалася обробка отриманих емпіричних даних, їх систематизація, кількісний та якісний аналіз, а також інтерпретація результатів у контексті поставленої наукової проблеми. Особлива увага приділялася виявленню закономірностей між показниками особистісної тривожності та самооцінки, а також визначенню характеру їх взаємозв'язку.

У процесі дослідження було використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик. Першою методикою була методика визначення рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка є однією з найбільш поширених і науково обґрунтованих методик у психології. Вона дозволяє визначити особистісну тривожність як відносно стійку характеристику особистості, що відображає її схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих. Методика складається зі стандартизованих тверджень, на які респондент відповідає відповідно до власних переживань, а результати дозволяють визначити низький, середній або високий рівень тривожності. Її перевагою є висока валідність, надійність та можливість використання у різних вікових групах.

Другою методикою була методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн у модифікованому варіанті, яка дозволяє оцінити рівень самооцінки та рівень домагань особистості. Вона базується на суб'єктивному шкальному оцінюванні респондентом власних якостей, що дає змогу виявити,

наскільки реалістично людина сприймає себе. За допомогою цієї методики визначається рівень самооцінки, рівень домагань та ступінь розбіжності між реальним і бажаним «Я-образом». Це дозволяє глибше проаналізувати особливості самосприйняття особистості та її внутрішню впевненість.

Третьою методикою була методика загальної діагностики самооцінки особистості (модифікація С. Будассі), яка спрямована на виявлення узагальненого рівня самооцінки, її стабільності та емоційно-ціннісного ставлення до себе. Дана методика дозволяє оцінити не лише рівень самооцінки, але й її структурні особливості, зокрема узгодженість уявлень особистості про себе, що є важливим для аналізу психологічного стану молоді.

Обробка результатів здійснювалася з використанням методів математичної статистики, зокрема розрахунку середніх значень показників та кореляційного аналізу, що дозволило визначити характер і силу взаємозв’язку між рівнем особистісної тривожності та рівнем самооцінки. Це забезпечило об’єктивність інтерпретації результатів та дозволило зробити науково обґрунтовані висновки.

Окрему увагу в процесі дослідження було приділено дотриманню етичних норм. Усі учасники брали участь добровільно, отримали попередню інформацію про мету та умови дослідження, а також гарантії конфіденційності. Отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді, без можливості ідентифікації конкретних осіб.

Таким чином, організація дослідження була побудована системно та логічно, із застосуванням валідного психодіагностичного інструментарію та сучасних методів статистичної обробки, що забезпечує надійність отриманих результатів і створює основу для подальшого аналізу взаємозв’язку між особистісною тривожністю та самооцінкою у молоді.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було використано методику визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Дослідження проводилося серед молоді віком 18–28 років у кількості 30 осіб.

Методика дозволила оцінити два аспекти тривожності:

- ситуативну тривожність (СТ) — як реакцію на конкретні умови;
- особистісну тривожність (ОТ) — як стійку характеристику особистості.

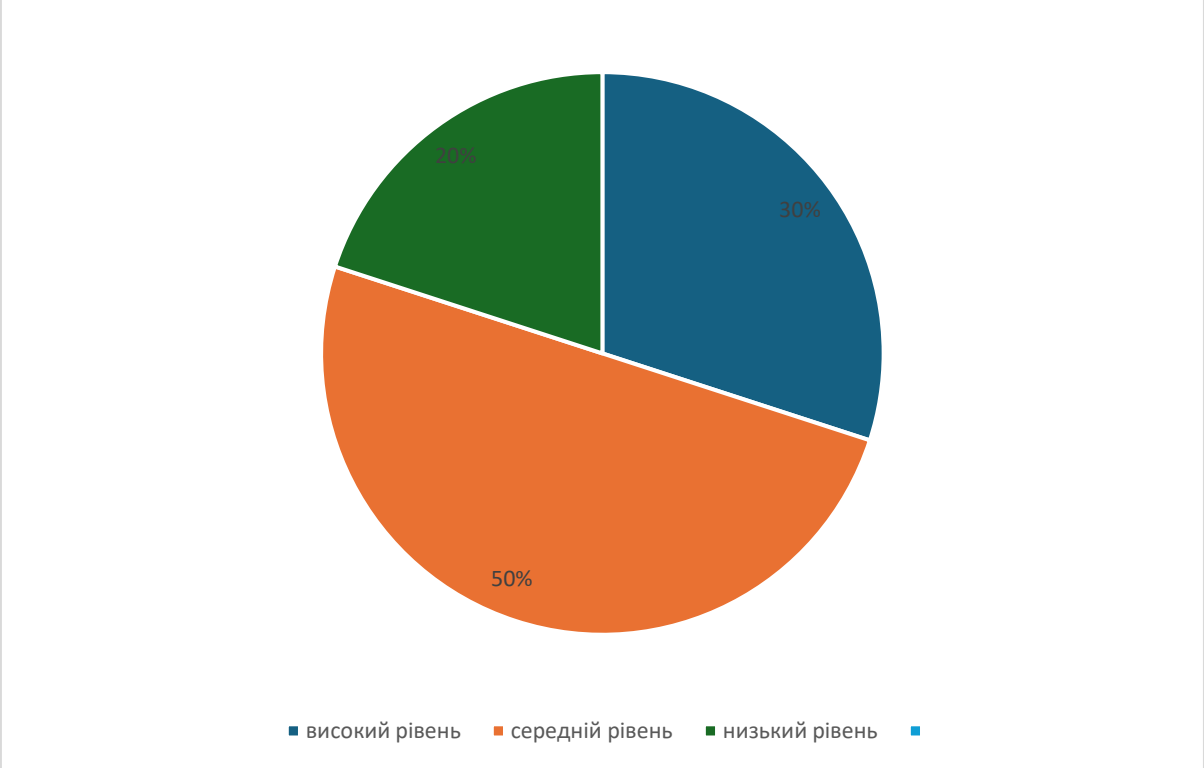


Рис 2.1.- Результати дослідження ситуативної тривожності

Аналіз отриманих даних показав, що рівень ситуативної тривожності у досліджуваних розподілився наступним чином:

- високий рівень — 9 осіб (30%)
- середній рівень — 15 осіб (50%)
- низький рівень — 6 осіб (20%)

Переважання середнього рівня ситуативної тривожності свідчить про те, що більшість респондентів здатні адекватно реагувати на стресові ситуації без надмірного емоційного напруження. Такий рівень вважається оптимальним, оскільки забезпечує мобілізацію психічних ресурсів без дезорганізації діяльності.

Разом з тим, у 30% досліджуваних виявлено високий рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про підвищену чутливість до стресових факторів, емоційну нестабільність, труднощі у саморегуляції в напружених ситуаціях. Такі особи можуть демонструвати надмірне хвилювання, напруженість, розгубленість у відповідальних або нових умовах.

Низький рівень ситуативної тривожності (20%) може вказувати на емоційну врівноваженість, однак у деяких випадках — і на недостатню мобілізацію або знижену значущість ситуації для особистості.

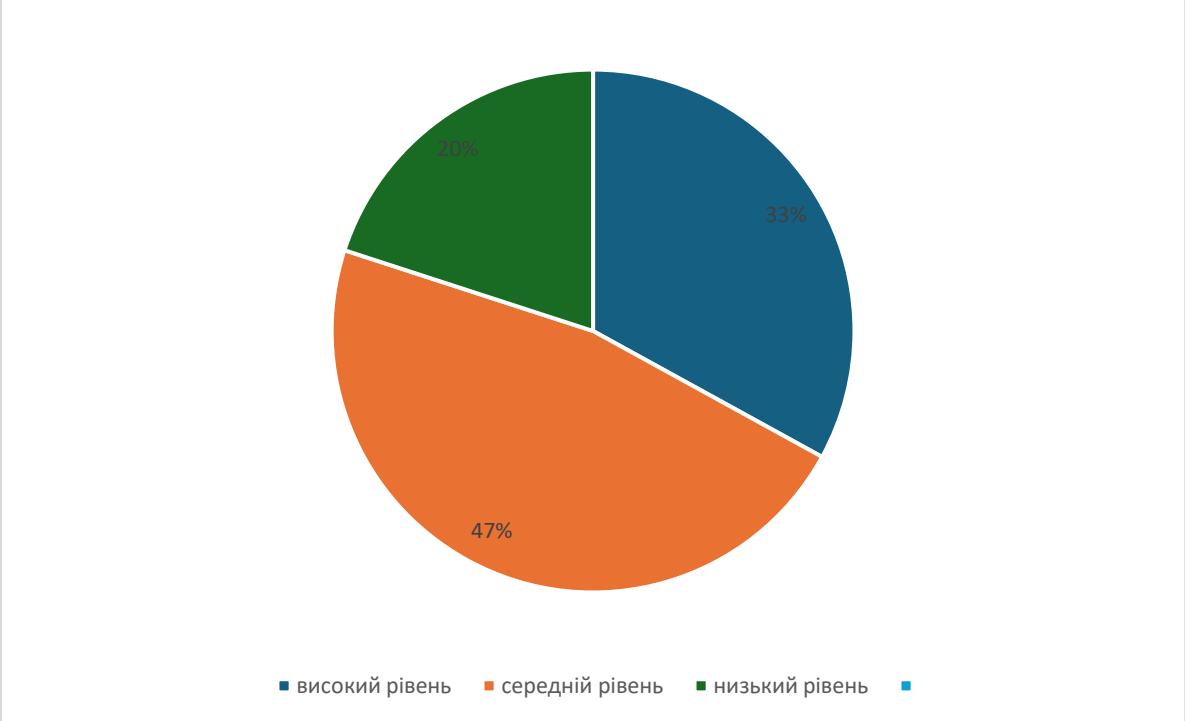


Рис 2.2.- Результати дослідження особистісної тривожності

Щодо особистісної тривожності, результати розподілилися таким чином:

- високий рівень — 10 осіб (33%)

- середній рівень — 14 осіб (47%)
- низький рівень — 6 осіб (20%)

Отримані дані свідчать про те, що найбільша частка респондентів має середній рівень особистісної тривожності, що є показником відносно стабільного емоційного стану та здатності до адаптації в соціальному середовищі.

Водночас значна частина досліджуваних (33,3%) характеризується високим рівнем особистісної тривожності. Це свідчить про те, що для цих осіб тривожність є стійкою рисою, яка проявляється незалежно від конкретної ситуації. Такі респонденти схильні до:

- частих переживань і внутрішнього напруження;
- невпевненості у власних можливостях;
- очікування негативних подій;
- заниженої самооцінки та самокритичності.

Низький рівень особистісної тривожності (20%) свідчить про емоційну стабільність, впевненість у собі та низьку схильність до переживання тривоги навіть у складних життєвих ситуаціях.

Порівняльний аналіз результатів за шкалами ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) дозволив виявити низку важливих закономірностей у структурі емоційної сфери досліджуваних.

Передусім встановлено, що у більшості респондентів показники ситуативної та особистісної тривожності перебувають на середньому рівні. Це свідчить про відносну емоційну врівноваженість, адекватність реагування на зовнішні подразники та достатній рівень психологічної адаптації. Особи з такими показниками, як правило, здатні ефективно мобілізувати свої ресурси у стресових ситуаціях без надмірного емоційного перенапруження, що є ознакою психологічної норми.

Водночас у частини досліджуваних зафіксовано узгоджено високі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Така тенденція свідчить про наявність стійкої схильності до переживання тривоги, яка

проявляється як у конкретних життєвих ситуаціях, так і на рівні особистісної характеристики. Це може вказувати на підвищену чутливість до стресогенних факторів, схильність до негативного прогнозування подій, внутрішню напруженість та труднощі у процесах емоційної саморегуляції. Подібний тип реагування нерідко супроводжується зниженням впевненості у собі та підвищеним рівнем самокритичності.

Окрім того, в окремих випадках виявлено розбіжності між рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Зокрема, частина респондентів демонструє високий рівень ситуативної тривожності при середньому або низькому рівні особистісної, що може бути зумовлено впливом конкретних життєвих обставин, актуальних стресових ситуацій або підвищеною значущістю певних подій. В інших випадках, навпаки, спостерігається високий рівень особистісної тривожності при відносно помірній ситуативній, що свідчить про внутрішню схильність до тривожних переживань, яка не завжди безпосередньо проявляється у поведінці.

Таким чином, виявлені співвідношення між показниками СТ і ОТ дозволяють зробити висновок про неоднорідність проявів тривожності у молоді та підтверджують значущість як особистісних, так і ситуативних чинників у формуванні емоційних реакцій. Це, у свою чергу, підкреслює необхідність комплексного підходу до аналізу тривожності як психологічного феномена.

Отримані результати свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень тривожності, який загалом відповідає психологічній нормі та забезпечує адекватне функціонування особистості в умовах повсякденної діяльності. Такий рівень тривожності сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів, підвищує відповідальність та активність, не призводячи до дезорганізації поведінки.

Водночас виявлена значна частка осіб із високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності свідчить про актуальність проблеми емоційної напруженості у молодіжному середовищі. Підвищений

рівень тривожності може виступати чинником ризику розвитку дезадаптаційних станів, емоційного виснаження та зниження загального рівня психологічного благополуччя.

Зокрема, високий рівень тривожності має комплексний негативний вплив на різні сфери життєдіяльності особистості. Передусім він пов’язаний зі зниженням рівня самооцінки, оскільки тривожні індивіди схильні до сумнівів у власних можливостях, самокритичності та очікування негативних результатів. Крім того, підвищена тривожність ускладнює процес встановлення та підтримання міжособистісних стосунків, оскільки може супроводжуватися невпевненістю, страхом оцінювання з боку інших та униканням соціальних контактів.

Не менш важливим є вплив тривожності на навчальну та професійну діяльність. Високий рівень тривоги може знижувати концентрацію уваги, продуктивність мислення, здатність до прийняття рішень, що, у свою чергу, негативно позначається на результативності діяльності. У довгостроковій перспективі це може призводити до формування стійкого відчуття неуспішності та професійної невпевненості.

Також підвищена тривожність негативно впливає на загальне психологічне благополуччя особистості, сприяючи виникненню внутрішнього напруження, емоційної нестабільності та зниженню задоволеності життям.

Отже, отримані результати створюють теоретико-емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язку між рівнем тривожності та самооцінкою у молоді. Вони також підкреслюють необхідність розробки та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення впевненості у собі як важливих чинників гармонійного особистісного розвитку.

Для вивчення особливостей самооцінки у молоді було використано методику діагностики рівня самооцінки Дембо – Рубінштейн. Дана методика дозволяє визначити не лише загальний рівень самооцінки, але й рівень домагань особистості, а також ступінь їх узгодженості.

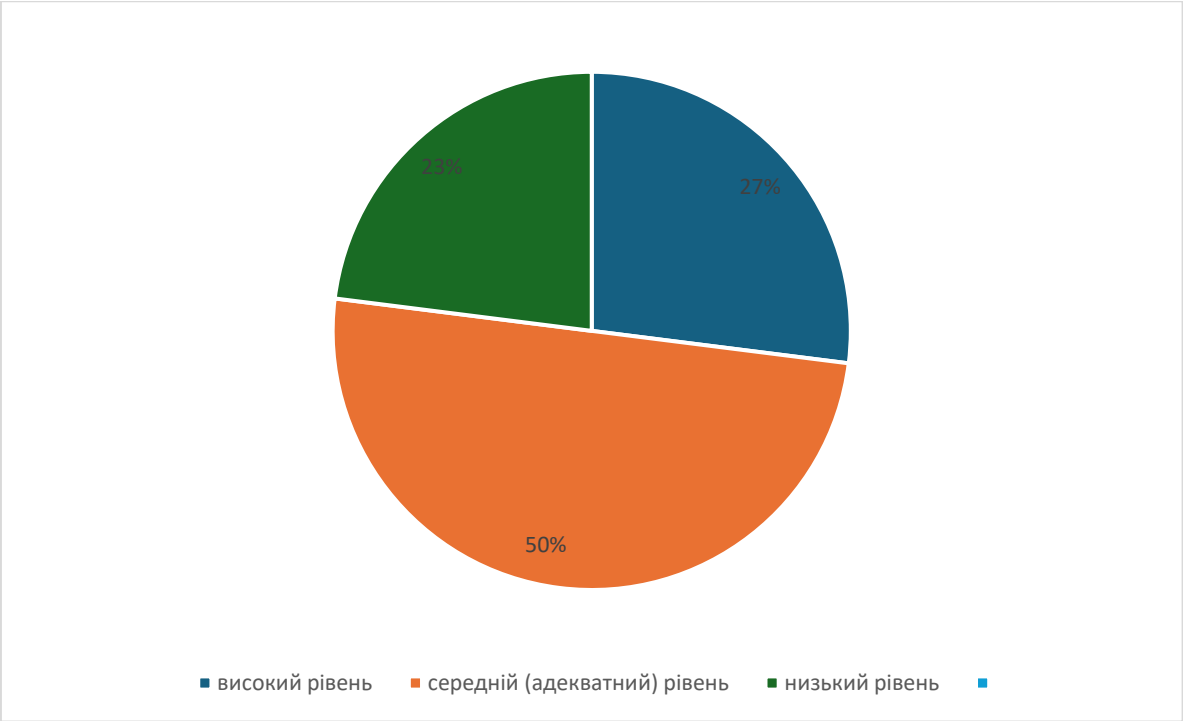


Рис 2.3. - Результати дослідження рівня самооцінки за методикою Дембо – Рубінштейн

Загальний аналіз результатів показав, що у досліджуваній вибірці домінує середній (адекватний) рівень самооцінки, який виявлено у 50% респондентів. Це свідчить про сформованість реалістичного уявлення про себе, здатність до об'єктивного оцінювання власних якостей та можливостей. Особи з таким рівнем самооцінки, як правило, характеризуються психологічною зрілістю, гнучкістю у поведінці та здатністю до ефективної соціальної адаптації. Вони адекватно реагують на успіхи та невдачі, не схильні до крайнощів у самосприйнятті, що позитивно впливає на їх емоційний стан.

Разом з тим, у 27% досліджуваних виявлено високий рівень самооцінки. Для цих респондентів характерне позитивне самосприйняття, впевненість у власних можливостях, орієнтація на досягнення та самореалізацію. Вони демонструють активну життєву позицію, прагнення до успіху, здатність брати на себе відповідальність. Однак у деяких випадках така самооцінка може мати тенденцію до завищення, що проявляється у переоцінці власних можливостей, недостатній критичності до власних дій та ігноруванні зворотного зв'язку. Це

може ускладнювати процес міжособистісної взаємодії та призводити до конфліктних ситуацій.

Особливої уваги заслуговує група респондентів із низьким рівнем самооцінки (23%). Такі особи схильні до негативного самосприйняття, невпевненості у власних силах, підвищеної самокритичності та залежності від зовнішніх оцінок. Вони часто недооцінюють власні можливості, уникають складних завдань, демонструють страх помилки та невдачі. Подібні особливості можуть призводити до обмеження активності, зниження мотивації досягнення та формування внутрішньої напруженості.

Важливим аспектом аналізу за методикою Дембо – Рубінштейн є співвідношення рівня самооцінки та рівня домагань. Отримані результати показали, що у значної частини респондентів спостерігається їх відносна узгодженість, що свідчить про внутрішню гармонійність та стабільність особистості. У таких випадках бажаний рівень досягнень відповідає реальним уявленням про власні можливості, що сприяє психологічному комфорту та ефективній діяльності.

Разом з тим, у частини досліджуваних виявлено дисгармонію між самооцінкою та рівнем домагань, що проявляється у двох основних варіантах. Перший варіант — це завищений рівень домагань при відносно низькій або середній самооцінці. Така невідповідність створює внутрішній конфлікт, супроводжується постійним відчуттям незадоволеності собою, напруженням та тривожністю. Другий варіант — занижений рівень домагань при достатньо високій або середній самооцінці, що може свідчити про недостатню мотивацію до самореалізації, уникання відповідальності або страх невдачі.

Окрім кількісних показників, аналіз якісних особливостей відповідей дозволив встановити, що для частини респондентів характерна нестабільність самооцінки, яка проявляється у коливаннях оцінок за різними шкалами (наприклад, зовнішність, інтелект, характер, успішність). Це може свідчити про фрагментарність самосприйняття та залежність самооцінки від конкретних життєвих сфер або ситуацій.

Загалом результати дослідження дозволяють зробити висновок, що самооцінка сучасної молоді є неоднорідною та варіюється від адекватної до заниженої або завищеної, що відображає складність процесів особистісного становлення у даному віковому періоді. Особливу увагу привертає група осіб із низькою самооцінкою та дисгармонійним рівнем домагань, оскільки саме вони перебувають у зоні підвищеного психологічного ризику.

Отримані результати мають важливе значення для подальшого аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю, оскільки саме особливості самосприйняття значною мірою визначають емоційний стан особистості, її впевненість у собі та здатність ефективно долати стресові ситуації.

З метою більш глибокого вивчення особливостей самооцінки особистості у досліджуваних було використано тест самооцінки С. Будассі, який дозволяє визначити ступінь адекватності самооцінки шляхом співвідношення «реального Я» та «ідеального Я».

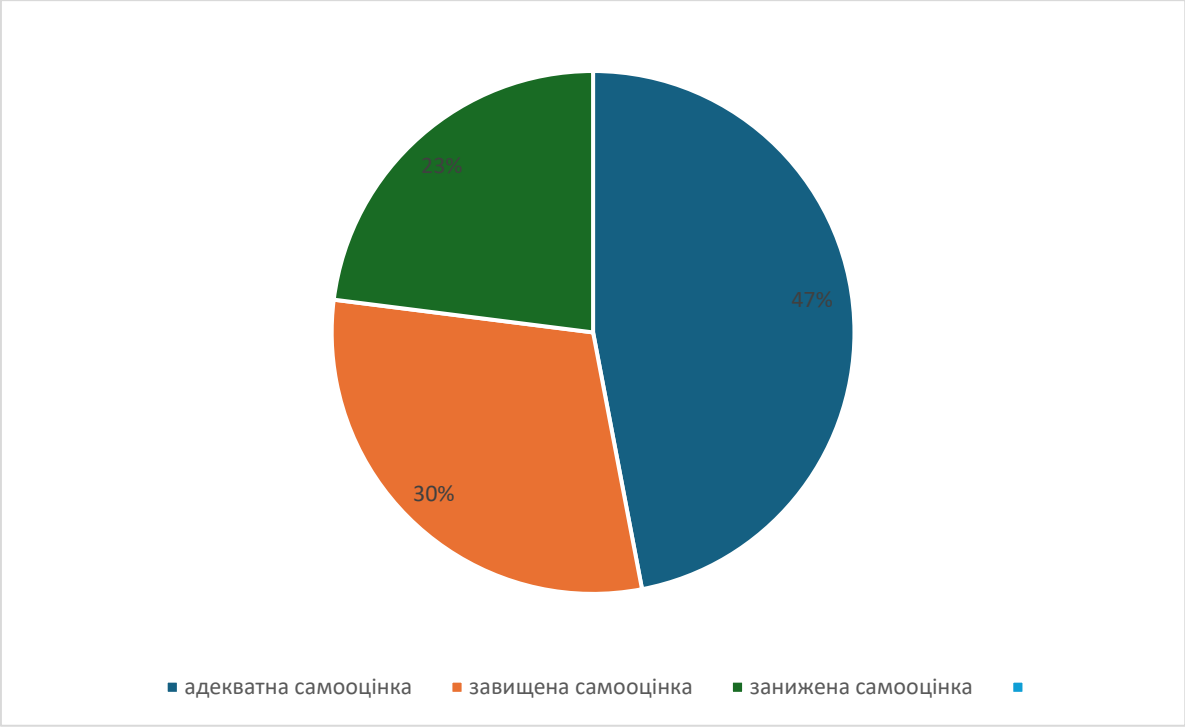


Рис 2.4. - Результати дослідження самооцінки за тестом С. Будассі

Аналіз емпіричних даних показав, що у більшості респондентів сформована адекватна самооцінка, яку виявлено у 46,7% досліджуваних. Це

свідчить про відносну узгодженість між образом реального та ідеального «Я», що, у свою чергу, вказує на внутрішню гармонійність особистості, реалістичне самосприйняття та здатність до об'єктивного оцінювання власних якостей. Особи з адекватною самооцінкою характеризуються впевненістю у собі, емоційною стабільністю, здатністю приймати як свої переваги, так і недоліки, що сприяє ефективній соціальній адаптації та конструктивній поведінці.

Разом з тим, у частини досліджуваних (30%) виявлено завищений рівень самооцінки. Для таких респондентів характерною є тенденція до ідеалізації власного образу, зменшення дистанції між «реальним Я» та «ідеальним Я», що може свідчити про переоцінку власних можливостей та недостатню критичність до себе. Попри зовнішню впевненість, у деяких випадках завищена самооцінка може мати компенсаторний характер і виступати як захисний механізм, що маскує внутрішню невпевненість або тривожність. Це може ускладнювати процес міжособистісної взаємодії, спричиняти труднощі у прийнятті зворотного зв'язку та підвищувати ймовірність конфліктних ситуацій.

Занижена самооцінка була виявлена у 23,3% респондентів і характеризується значною розбіжністю між уявленнями про реальне та ідеальне «Я». Така дисгармонія свідчить про незадоволеність собою, внутрішню напруженість та прагнення до досягнення недосяжного ідеалу. Особи з низькою самооцінкою, як правило, демонструють невпевненість у власних силах, підвищену самокритичність, залежність від думки оточуючих та страх перед можливими невдачами. Подібні особливості можуть обмежувати їх активність, знижувати рівень домагань і негативно впливати на загальний психологічний стан.

Особливу увагу в межах даної методики було приділено аналізу співвідношення між «реальним Я» та «ідеальним Я» як ключового показника структури самооцінки. Встановлено, що у респондентів з адекватною самооцінкою спостерігається оптимальна дистанція між цими показниками, яка стимулює особистісний розвиток без виникнення внутрішніх конфліктів.

Натомість у досліджуваних із завищеною самооцінкою ця дистанція є мінімальною або спотвореною, що свідчить про недостатню рефлексивність та переоцінку власних якостей. У групі із заниженою самооцінкою зафіксовано надмірну дистанцію між «реальним» та «ідеальним» образом, що супроводжується постійним відчуттям незадоволеності собою та емоційним напруженням.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що самооцінка молоді є неоднорідною та варіюється від адекватної до заниженої або завищеної. Переважання адекватної самооцінки є позитивним показником, однак значна частка осіб із крайніми варіантами самооцінки вказує на наявність певних психологічних труднощів у процесі особистісного становлення. Отримані дані мають важливе значення для подальшого аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем тривожності, оскільки особливості самосприйняття безпосередньо впливають на емоційний стан, рівень впевненості у собі та здатність до ефективної саморегуляції.

Таблиця 2.1.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та самооцінки (n = 30)

Показники	**Ситуативна тривожність**	**Особистісна тривожність**
Самооцінка (Дембо–Рубінштейн)	r = -0,41	r = -0,52
Адекватність самооцінки (Будассі)	r = -0,39	r = -0,47

У результаті встановлено, що між рівнем тривожності та показниками самооцінки існують переважно обернені кореляційні зв'язки різної сили, що свідчить про взаємозалежність цих психологічних феноменів.

Найбільш виражений негативний зв’язок виявлено між особистісною тривожністю та загальним рівнем самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн (r = -0,52). Це означає, що зі зростанням стійкої (особистісної) тривожності спостерігається суттєве зниження самооцінки. Особи з високим рівнем тривожності схильні сприймати себе менш компетентними, частіше сумніваються у власних можливостях, демонструють підвищену самокритичність та негативну самооцінку власних досягнень. Це свідчить про те, що тривожність виступає важливим внутрішнім фактором, який формує знижене самоставлення.

Дещо слабший, але також виражений обернений зв’язок виявлено між ситуативною тривожністю та самооцінкою (r = -0,41). Це свідчить про те, що тимчасові стресові стани також впливають на сприйняття себе, однак цей вплив є менш стабільним і залежить від конкретних обставин. У ситуаціях підвищеного емоційного напруження у досліджуваних знижується впевненість у собі, зростає сумнів у власних діях та оцінках.

Додатково встановлено значущі обернені зв’язки між тривожністю та адекватністю самооцінки за тестом С. Будассі (r = -0,39 для ситуативної та r = -0,47 для особистісної тривожності). Це свідчить про те, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням адекватності самосприйняття. У таких осіб частіше спостерігаються викривлення образу «Я», нестійкість самооцінки, а також схильність до негативної інтерпретації власних якостей і поведінки.

Загалом отримані результати демонструють чітку систему взаємозв’язків: підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням самооцінки, зменшенням рівня домагань, погіршенням адекватності самосприйняття та збільшенням розриву між реальним і ідеальним «Я».

Таким чином, можна зробити висновок, що тривожність є важливим психологічним фактором, який істотно впливає на формування самооцінки у молоді, визначаючи її стабільність, адекватність та рівень домагань. Виявлені

взаємозв’язки підтверджують гіпотезу дослідження про наявність оберненого зв’язку між тривожністю та самооцінкою.

2.3 Практичні рекомендації щодо зниження рівня особистісної тривожності та підвищення самооцінки у молоді

На основі проведеного емпіричного дослідження, яке засвідчило наявність стійкого оберненого взаємозв’язку між рівнем особистісної тривожності та самооцінкою у молоді віком 18–28 років, виникає необхідність розробки системи практичних психологічних рекомендацій. Отримані результати показали, що значна частина респондентів має підвищений або середній рівень тривожності у поєднанні із заниженою або нестабільною самооцінкою, що свідчить про наявність внутрішньоособистісної напруги та труднощів у формуванні позитивного самосприйняття.

У зв’язку з цим основною метою практичних рекомендацій є зниження рівня емоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стійкості до стресових ситуацій, а також формування адекватної та стабільної самооцінки як важливого чинника психологічного благополуччя особистості.

Одним із базових напрямів психологічної роботи є формування навичок емоційної саморегуляції. Особи з високим рівнем тривожності часто демонструють підвищену фізіологічну реактивність, напруження та труднощі у контролі емоційних станів. У цьому контексті доцільним є застосування технік дихальної регуляції, зокрема діафрагмального дихання, яке дозволяє знижувати рівень фізіологічного збудження та стабілізувати емоційний стан. Регулярне використання даної техніки сприяє зменшенню симптомів тривожності, підвищенню концентрації уваги та відновленню внутрішньої рівноваги.

Важливе місце у системі психокорекційних заходів займає прогресивна м’язова релаксація, яка дозволяє знижувати загальний рівень психофізіологічного напруження. Суть методу полягає у послідовному

напруженні та розслабленні різних груп м’язів, що сприяє усвідомленню різниці між станом напруги та релаксації. Це допомагає людині краще контролювати власні тілесні реакції на стресові стимули.

Не менш важливим напрямом є розвиток когнітивної сфери особистості. У осіб із підвищеною тривожністю часто спостерігаються ірраціональні переконання, негативні автоматичні думки та схильність до катастрофізації подій. У зв’язку з цим доцільним є використання елементів когнітивно-поведінкового підходу, спрямованого на виявлення та корекцію деструктивних когнітивних схем. Зокрема, рекомендується застосування техніки «зупинки думки», ведення щоденника думок та їх раціонального аналізу. Це дозволяє поступово змінювати негативні установки на більш реалістичні та адаптивні.

Окрему увагу слід приділити роботі з самооцінкою як ключовим психологічним конструктом, що безпосередньо пов’язаний із рівнем тривожності. З метою підвищення самооцінки доцільно використовувати вправи на розвиток самоприйняття та усвідомлення власних ресурсів. Однією з ефективних технік є вправа «Мої досягнення», яка передбачає щоденне фіксування навіть незначних успіхів та позитивних результатів діяльності. Це сприяє формуванню більш збалансованого образу «Я» та зменшує тенденцію до фокусування виключно на невдачах.

Також ефективною є техніка «Сильні сторони особистості», яка спрямована на усвідомлення власних позитивних якостей, навичок та ресурсів. У процесі виконання цієї вправи респонденти навчаються ідентифікувати свої сильні сторони, що сприяє підвищенню впевненості у собі та формуванню більш позитивного самосприйняття. Регулярне виконання подібних вправ поступово знижує рівень самокритики та формує більш конструктивне ставлення до себе.

Важливим напрямом є також формування навичок позитивного внутрішнього діалогу. У осіб із низькою самооцінкою часто домінує критичний внутрішній голос, який підсилює тривожні переживання та знижує впевненість у власних можливостях. У цьому випадку рекомендується свідоме

формування позитивних афірмацій та заміна негативних самозвернень на підтримувальні формулювання. Це сприяє поступовій зміні внутрішніх установок та зниженню емоційної напруги.

Окремим важливим компонентом є розвиток соціальних навичок та впевненості у міжособистісній взаємодії. Молодь із підвищеною тривожністю часто уникає соціальних ситуацій або відчуває дискомфорт під час спілкування. У цьому контексті ефективними є соціально-психологічні тренінги, спрямовані на розвиток комунікативної компетентності, навичок асертивної поведінки та конструктивного вираження власної думки. Групова форма роботи дозволяє отримувати зворотний зв'язок, що сприяє корекції спотвореного самосприйняття.

Важливу роль у зниженні тривожності та підвищенні самооцінки відіграє психоосвітня робота. Ознайомлення молоді з механізмами виникнення тривожності, її фізіологічними та психологічними проявами дозволяє зменшити рівень невизначеності та страху перед власними емоційними станами. Усвідомлення того, що тривожність є природною реакцією організму на стрес, сприяє її більш адекватному сприйняттю та зниженню інтенсивності переживань.

Не менш важливим є врахування впливу соціального середовища. Підтримка з боку значущих осіб, сприятливий психологічний клімат у навчальних групах та відсутність надмірної критики є важливими умовами формування стабільної самооцінки. У зв'язку з цим доцільним є створення у навчальних закладах психологічно безпечного середовища, яке сприяє розвитку особистості, а не її оцінюванню.

Також слід підкреслити важливість розвитку навичок саморефлексії. Усвідомлення власних емоцій, думок і поведінкових реакцій дозволяє людині краще розуміти себе та ефективніше керувати власним емоційним станом. Саморефлексія є ключовим компонентом психологічної зрілості та безпосередньо пов'язана з рівнем самооцінки.

Загалом запропонована система практичних рекомендацій передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Її реалізація дозволяє знизити рівень особистісної тривожності, підвищити самооцінку, сформувати більш адекватне самосприйняття та сприяти загальному покращенню психологічного благополуччя молоді.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність системної психологічної роботи, спрямованої на гармонізацію внутрішнього світу особистості та розвиток її адаптаційних можливостей у сучасних соціальних умовах.

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та особливостями самооцінки у молоді віком 18–28 років (n = 30). Дослідження проводилося із застосуванням комплексу психодіагностичних методик: Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (для визначення ситуативної та особистісної тривожності), Дембо–Рубінштейн (для оцінки рівня самооцінки та рівня домагань) та тесту самооцінки особистості С. Будассі (для визначення адекватності самооцінки та співвідношення «Я-реального» і «Я-ідеального»).

У результаті аналізу даних встановлено, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, що загалом відповідає психологічній нормі та свідчить про відносну емоційну врівноваженість і достатній рівень адаптаційних можливостей. Водночас виявлена значна частка осіб із високим рівнем тривожності, що вказує на наявність підвищеної емоційної напруженості у частини молоді та актуалізує проблему психологічного благополуччя у даній віковій групі.

Дослідження самооцінки за методиками Дембо–Рубінштейн та С. Будассі показало переважання адекватного рівня самооцінки, що свідчить про

сформованість реалістичного самосприйняття, здатність до об’єктивної оцінки власних можливостей та загалом сприятливий рівень особистісної зрілості у більшості респондентів. Разом з тим, встановлено наявність груп із завищеною та заниженою самооцінкою, що може свідчити про певні труднощі у процесі самоприйняття та особистісного становлення.

Кореляційний аналіз виявив стійку систему взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено обернений зв’язок між рівнем тривожності та самооцінкою, а також рівнем домагань. Це означає, що зі зростанням тривожності знижується впевненість у собі, рівень самоповаги та життєвих домагань особистості. Окремо зафіксовано обернений зв’язок між тривожністю та адекватністю самооцінки, що свідчить про порушення гармонійності самосприйняття у більш тривожних осіб.

Отримані результати мають практичне значення для розуміння психологічних особливостей молоді та можуть бути використані при розробці психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки та підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

ВИСНОВКИ

У даній бакалаврській роботі було здійснено теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності та самооцінкою у молоді віком 18–28 років. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням рівня емоційного напруження у молоді, складністю процесів соціальної адаптації, професійного самовизначення та формуванням стабільної «Я-концепції» в сучасних умовах соціальної невизначеності.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано наукові підходи до розуміння феноменів тривожності та самооцінки. Встановлено, що особистісна тривожність розглядається як стійка індивідуально-психологічна характеристика, яка визначає схильність особистості до переживання тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях. Самооцінка, у свою чергу, є центральним компонентом «Я-концепції» та відображає рівень прийняття та оцінки людиною самої себе. Було підкреслено багатофакторний характер формування обох феноменів, на які впливають біологічні, психологічні та соціальні чинники.

Теоретичний аналіз показав, що між тривожністю та самооцінкою існує тісний взаємозв'язок, який у більшості наукових підходів розглядається як обернений: підвищення рівня тривожності пов'язане зі зниженням самооцінки та навпаки. Це пояснюється тим, що високий рівень тривожності формує негативні очікування щодо майбутнього, знижує впевненість у власних можливостях і підсилює самокритичність, тоді як висока самооцінка виступає захисним психологічним ресурсом.

Емпірична частина дослідження була проведена на вибірці 30 осіб молодого віку (18–28 років) із використанням комплексу психодіагностичних методик: Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (визначення особистісної та ситуативної тривожності), Дембо–Рубінштейн та С. Будассі (дослідження самооцінки). Отримані результати дозволили комплексно проаналізувати емоційно-особистісні характеристики досліджуваних.

Аналіз емпіричних даних показав, що у вибірці переважає середній рівень особистісної тривожності, однак значна частина респондентів має високі показники, що свідчить про наявність емоційної напруги та підвищеної чутливості до стресових ситуацій. У структурі самооцінки також домінує середній рівень, проте виявлено значну частку осіб із заниженою самооцінкою, що вказує на нестабільність самосприйняття у частини молоді.

Кореляційний аналіз підтвердив основну гіпотезу дослідження: між рівнем особистісної тривожності та самооцінкою існує стійкий обернений взаємозв’язок. Було встановлено, що зі зростанням рівня тривожності знижується рівень самооцінки, а при зниженні тривожності спостерігається її підвищення та стабілізація. Найбільш виражені негативні зв’язки зафіксовано між високою тривожністю та заниженою самооцінкою.

Результати також показали, що особи з високою тривожністю характеризуються невпевненістю у власних можливостях, підвищеною самокритичністю, схильністю до негативного прогнозування подій та значною розбіжністю між реальним і ідеальним «Я-образом». Натомість респонденти з низькою тривожністю демонструють більш адекватну, стабільну та позитивну самооцінку, а також вищий рівень емоційної стійкості.

Отримані результати дозволили зробити висновок, що самооцінка і тривожність виступають як взаємопов’язані компоненти єдиної емоційно-особистісної системи, яка визначає рівень психологічної адаптації молодої людини. Виявлений обернений характер їхнього зв’язку свідчить про те, що зміни в одному з цих показників безпосередньо впливають на інший.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня особистісної тривожності та підвищення самооцінки. Вони включають методи емоційної саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки, вправи на формування позитивного самосприйняття, розвиток соціальних навичок та психоосвітню роботу. Їх застосування може сприяти підвищенню психологічного благополуччя та адаптаційних можливостей молоді.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило доцільність вивчення взаємозв’язку між особистісною тривожністю та самооцінкою, а також довело наявність статистично та психологічно значущого оберненого зв’язку між цими феноменами у молоді. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, зокрема у сфері психодіагностики, психологічного консультування та психокорекційної роботи з молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2020. 320 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 1007 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія. Вінниця : Нова Книга, 2020. 704 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2021. 560 с.
5. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Харків : Фоліо, 2020. 480 с.
6. Роджерс К. Становлення особистості. Київ : Основи, 2021. 412 с.
7. Маслоу А. Мотивація і особистість. Львів : Світ, 2020. 390 с.
8. Спілбергер Ч. Дослідження тривожності як стану і властивості особистості. Journal of Personality, 2021. 15(3), 201–215.
9. Будассі С. Методика дослідження самооцінки особистості. Психологічний журнал, 2021. №4, 33–41.
10. Дембо Т., Рубінштейн С. Самооцінка як психологічний феномен. Київ : Наукова думка, 2020. 210 с.
11. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2021. 600 с.
12. Савчин М. В. Загальна психологія. Дрогобич : Відродження, 2020. 504 с.
13. Зінченко В. П. Психологія розвитку особистості. Харків : Гуманітарний центр, 2022. 380 с.
14. Айзенк Г. Психологічні вимірювання особистості. London : Routledge, 2020. 300 p.
15. Beck A. T. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York : Penguin Books, 2021. 425 p.
16. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. Oxford : Oxford University Press, 2020. 480 p.
17. Spielberger C. D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. New York : Academic Press, 2021. 350 p.

18. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : Freeman, 2020. 604 p.
19. Rogers C. R. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 2021. 420 p.
20. Crozier W. R., Dutton G. *Anxiety and Self-Esteem in Adolescence and Early Adulthood*. London : Palgrave Macmillan, 2022. 310 p.