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 самооцінки та проявів соціальної тривожності в юнацькому віці»

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

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Аліна ГОНЧАРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(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))

Гончаренко Аліна Сергіївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

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

Освітня програма Практична псиихологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок самооцінки та проявів соціальної тривожності в юнацькому віці»

керівник роботи Кучеренко Наталія Сергіївна, доц., к.псих.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801-5/4399

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 _____ Аліна ГОНЧАРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 53 сторінок, 4 таблиць, 20 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості у юнацькому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та проявів соціальної тривожності у юнаків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та проявами соціальної тривожності у юнацькому віці.

Відповідно до мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки у психології.
2. Розглянути сутність та особливості прояву соціальної тривожності у юнацькому віці.
3. Дослідити рівень самооцінки та соціальної тривожності у досліджуваних.
4. Встановити наявність та характер взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною тривожністю.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для діагностики та корекції рівня самооцінки і соціальної тривожності у юнацькому віці.

Ключові слова: самооцінка, соціальна тривожність,юнацький вік.

ABSTRACT

The thesis contains: 53 pages, 4 tables, 20 references.

The object of the study is self-esteem in adolescence.

The subject of the study is the relationship between self-esteem and manifestations of social anxiety in adolescents.

The aim of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between the level of self-esteem and manifestations of social anxiety in adolescence.

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

1. To analyze theoretical approaches to the study of self-esteem in psychology.
2. To examine the essence and characteristics of social anxiety manifestations in adolescence.
3. To investigate the levels of self-esteem and social anxiety in the participants.
4. To establish the presence and nature of the relationship between self-esteem and social anxiety.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the practical activities of psychologists, educators, and social workers for the diagnosis and correction of self-esteem and social anxiety levels in adolescence.

Keywords: self-esteem, social anxiety, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ 6
1.1. Поняття самооцінки у психології 6
1.2. Соціальна тривожність як психологічний феномен 12
1.3. Взаємозв'язок самооцінки та соціальної тривожності 18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ 11
2.1. Організація та методи дослідження 11
2.2. Аналіз результатів дослідження 14
2.3. Практичні рекомендації..... 38
ВИСНОВКИ 45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48
ДОДАТКИ 50

ВСТУП

У сучасному суспільстві проблема психічного здоров'я молоді набуває особливої значущості. Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, формування її самосвідомості, системи цінностей та соціальних установок. Саме в цей період активно формується самооцінка як центральний компонент «Я-концепції», що визначає поведінку, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя особистості [1].

Водночас, у сучасних умовах соціальних змін, високих вимог до успішності, а також впливу соціальних мереж, значно зростає рівень соціальної тривожності серед молоді. Соціальна тривожність проявляється у страху негативної оцінки з боку оточення, униканні соціальних ситуацій, невпевненості у власних можливостях, що негативно впливає на соціалізацію та особистісний розвиток юнаків [2].

Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною тривожністю, оскільки низький рівень самооцінки може виступати чинником підвищення тривожності у соціальних ситуаціях, тоді як висока самооцінка сприяє більш впевненій поведінці та ефективній взаємодії з оточенням [3]. Незважаючи на наявність окремих досліджень, питання їх взаємодії саме у юнацькому віці залишається недостатньо вивченим, що зумовлює актуальність даної роботи.

Об'єкт дослідження – самооцінка особистості у юнацькому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та проявів соціальної тривожності у юнаків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та проявами соціальної тривожності у юнацькому віці.

Відповідно до мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення самооцінки у психології.

2. Розглянути сутність та особливості прояву соціальної тривожності у юнацькому віці.
3. Дослідити рівень самооцінки та соціальної тривожності у досліджуваних.
4. Встановити наявність та характер взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною тривожністю.

Методи дослідження - для досягнення поставленої мети було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження, а саме: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; психодіагностичні методики; методи математичної статистики для обробки отриманих результатів [4].

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

- шкала самооцінки Розенберга;
- шкала соціальної тривожності Лібовіца;
- шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Характеристика вибірки: У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 15-17 року.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників для діагностики та корекції рівня самооцінки і соціальної тривожності у юнацькому віці. Результати дослідження можуть бути використані при розробці психокорекційних програм, тренінгів особистісного розвитку, а також у профілактиці тривожних розладів серед молоді. Крім того, матеріали дослідження можуть бути корисними для подальших наукових розвідок у галузі вікової та соціальної психології [5].

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття самооцінки у психології

Самооцінка є однією з базових характеристик особистості, що визначає її ставлення до самої себе, власних якостей, можливостей і досягнень. У сучасній психології вона розглядається як складне інтегративне утворення, яке формується в процесі соціалізації та індивідуального розвитку людини. Значущість самооцінки полягає в тому, що вона виступає важливим регулятором поведінки, визначає рівень активності особистості, її впевненість у собі, здатність до самореалізації та ефективність соціальної взаємодії [1].

У науковій літературі існує багато підходів до трактування поняття самооцінки. Узагальнюючи різні точки зору, можна зазначити, що самооцінка — це оцінювання особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Вона є складовою частиною самосвідомості та формується на основі пізнання людиною власних особливостей, а також під впливом зовнішніх оцінок і соціального досвіду [2].

Одним із перших дослідників, який звернув увагу на проблему самооцінки, був У. Джеймс. Він визначав самооцінку як співвідношення між досягненнями людини та її рівнем домагань. Згідно з його теорією, чим більше успіхи відповідають очікуванням особистості, тим вищою є її самооцінка. У протилежному випадку вона знижується, що може призводити до незадоволеності собою та внутрішніх переживань [3].

Подальший розвиток проблеми самооцінки відбувався у межах гуманістичної психології. К. Роджерс розглядав самооцінку як центральний компонент «Я-концепції», що визначає цілісність і гармонійність особистості. Він підкреслював, що для нормального психологічного розвитку важливим є

позитивне ставлення до себе та прийняття власної особистості. Невідповідність між реальним «Я» та ідеальним «Я» може спричиняти внутрішні конфлікти, тривожність і психологічний дискомфорт [4].

У вітчизняній психології вагомий внесок у дослідження самооцінки зробили Л. Виготський, С. Рубінштейн, Б. Ананьєв. Вони підкреслювали соціальну природу самооцінки, зазначаючи, що вона формується у процесі взаємодії людини з оточенням. Л. Виготський наголошував, що джерелом розвитку самосвідомості є соціальне середовище, а оцінки інших людей поступово інтеріоризуються і стають внутрішніми регуляторами поведінки [5].

С. Рубінштейн розглядав самооцінку у контексті єдності свідомості та діяльності, підкреслюючи, що вона формується у процесі активної взаємодії особистості зі світом. Людина не лише пізнає себе, але й оцінює власні дії, результати діяльності, що сприяє формуванню стійкого уявлення про себе [6].

Структурно самооцінка є багатокомпонентним утворенням. У її складі виділяють когнітивний компонент, який відображає знання про себе; емоційний — ставлення до себе; та поведінковий — прояви самооцінки у діяльності та спілкуванні. Взаємодія цих компонентів забезпечує цілісність самооцінки як психологічного явища [7].

Когнітивний компонент включає уявлення особистості про свої інтелектуальні, моральні, фізичні та інші якості. Він формується на основі самоаналізу, порівняння себе з іншими людьми, а також оцінок з боку соціального оточення. Емоційний компонент відображає рівень самоповаги, задоволеності собою, прийняття або неприйняття власної особистості [8].

Поведінковий компонент проявляється у реальних діях людини, її рішучості, рівні активності, здатності до досягнення поставлених цілей. Самооцінка впливає на вибір життєвих стратегій, способів поведінки та взаємодії з іншими людьми. Особи з адекватною самооцінкою демонструють більшу впевненість та ефективність у діяльності [9].

Важливою характеристикою самооцінки є її рівень. У психології традиційно виділяють низький, середній та високий рівні самооцінки. Низька

самооцінка характеризується невпевненістю у собі, заниженням власних можливостей, підвищеною тривожністю та залежністю від думки оточення. Такі особи часто уникають складних ситуацій, бояться невдач і мають труднощі у соціальній взаємодії [10].

Висока самооцінка, навпаки, пов’язана з впевненістю у собі, позитивним ставленням до власної особистості, активністю та незалежністю. Проте у деяких випадках вона може бути неадекватною, проявляючись у завищених очікуваннях і переоцінці власних можливостей. Найбільш оптимальною є адекватна самооцінка, яка відповідає реальним можливостям людини [11].

Середній рівень самооцінки вважається найбільш сприятливим для гармонійного розвитку особистості, оскільки він забезпечує баланс між впевненістю у собі та критичністю. Така самооцінка дозволяє людині адекватно оцінювати свої можливості, ставити реалістичні цілі та ефективно їх досягати [12].

Самооцінка виконує ряд важливих функцій у житті людини. Регулятивна функція полягає у визначенні поведінки та діяльності особистості. Мотиваційна функція пов’язана з формуванням рівня домагань і прагнення досягти успіху. Захисна функція забезпечує збереження позитивного образу «Я» та психологічну стабільність [13]. Соціальна функція самооцінки проявляється у процесі міжособистісної взаємодії. Вона впливає на характер спілкування, рівень довіри до інших людей, здатність встановлювати та підтримувати соціальні контакти. Особи з адекватною самооцінкою зазвичай більш відкриті, комунікабельні та впевнені у спілкуванні [14]. Формування самооцінки відбувається протягом усього життя людини. На ранніх етапах розвитку вирішальну роль відіграє сім’я, зокрема ставлення батьків до дитини, їх оцінки та очікування. У подальшому зростає значущість однолітків, освітнього середовища, професійної діяльності та соціальних норм [15].

Юнацький вік є особливо важливим етапом у розвитку самооцінки. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, становлення життєвих цінностей та ідентичності. Молоді люди прагнуть зрозуміти себе,

визначити своє місце у суспільстві, що супроводжується переоцінкою власних можливостей та досягнень [16].

У цей період самооцінка може бути нестійкою, змінюватися під впливом зовнішніх факторів, таких як успіхи у навчанні чи роботі, соціальні контакти, думка оточення. Підвищена чутливість до оцінки з боку інших людей може призводити до коливань самооцінки та виникнення внутрішніх конфліктів [17]. Сучасні умови розвитку суспільства, зокрема активне використання соціальних мереж, також впливають на формування самооцінки. Постійне порівняння себе з іншими, орієнтація на зовнішні стандарти успіху можуть як підвищувати, так і знижувати рівень самосприйняття, формуючи нереалістичні уявлення про себе [18].

Таким чином, самооцінка є складним і багатовимірним психологічним феноменом, що формується під впливом різноманітних факторів і відіграє ключову роль у розвитку особистості. Вона визначає ставлення людини до себе, її поведінку, рівень активності та здатність до соціальної адаптації. Дослідження самооцінки у юнацькому віці є особливо актуальним, оскільки саме в цей період відбувається її інтенсивне формування та стабілізація, що має важливе значення для подальшого розвитку особистості.

Важливим аспектом дослідження самооцінки є її динамічний характер. Самооцінка не є сталою характеристикою, вона змінюється під впливом життєвого досвіду, досягнень, невдач, соціальних взаємодій та внутрішніх переживань особистості. У різних життєвих ситуаціях людина може по-різному оцінювати себе, що свідчить про ситуативну варіативність самооцінки [19].

Дослідники також виділяють глобальну та часткову самооцінку. Глобальна самооцінка відображає загальне ставлення людини до себе, тоді як часткова (або конкретна) стосується оцінки окремих якостей, здібностей чи сфер діяльності, наприклад, інтелектуальної, комунікативної чи професійної. Взаємозв’язок між цими рівнями самооцінки є складним: навіть за високої

оцінки окремих якостей загальна самооцінка може залишатися низькою і навпаки [20].

Особливу увагу в сучасній психології приділяють поняттю стабільності самооцінки. Стабільна самооцінка характеризується відносною незалежністю від ситуативних факторів та зовнішніх оцінок, тоді як нестабільна — легко змінюється під впливом навіть незначних подій. Нестабільна самооцінка часто супроводжується емоційною нестійкістю, підвищеною тривожністю та внутрішньою невпевненістю [7].

Крім того, важливим є поняття рівня домагань, яке тісно пов’язане із самооцінкою. Рівень домагань визначає ті цілі, які ставить перед собою людина, і ступінь складності завдань, які вона готова виконувати. Особи з адекватною самооцінкою зазвичай мають реалістичний рівень домагань, тоді як при заниженій самооцінці він може бути надто низьким, а при завищеній — нереалістично високим [19].

Самооцінка також пов’язана з таким важливим психологічним феноменом, як самоповага. Самоповага відображає емоційне ставлення до себе, ступінь прийняття власної особистості. Високий рівень самоповаги сприяє психологічному благополуччю, впевненості у собі та позитивному сприйняттю життя, тоді як низький — пов’язаний із невпевненістю, внутрішніми конфліктами та схильністю до тривожних переживань [9].

У контексті міжособистісних відносин самооцінка відіграє важливу роль у формуванні соціальної поведінки. Особи з високою та адекватною самооцінкою, як правило, більш відкриті до спілкування, здатні відстоювати власну позицію та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Натомість низька самооцінка може сприяти формуванню пасивної або уникальної поведінки, що ускладнює соціальну адаптацію [11].

Варто зазначити, що самооцінка тісно пов’язана з емоційною сферою особистості. Вона впливає на рівень тривожності, стресостійкість, здатність справлятися з труднощами. Люди з адекватною самооцінкою краще

переносять невдачі, швидше відновлюються після стресових ситуацій та демонструють більш високий рівень психологічної стійкості [17].

Низька самооцінка, навпаки, часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом невдачі та униканням складних ситуацій. Це може призводити до обмеження соціальної активності, зниження мотивації досягнення та формування негативного образу «Я». У довгостроковій перспективі це негативно впливає на особистісний розвиток і якість життя [6].

У юнацькому віці проблема самооцінки набуває особливої актуальності, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності. Молоді люди прагнуть знайти своє місце у світі, визначити власні цілі та життєві орієнтири. У цьому процесі самооцінка виступає важливим орієнтиром, який допомагає оцінити власні можливості та перспективи [2].

Разом із тим, юнацький вік характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх оцінок. Критика, невдачі або негативний досвід спілкування можуть суттєво впливати на самооцінку, викликаючи сумніви у власних можливостях і формуючи негативне ставлення до себе. Це особливо актуально в умовах сучасного інформаційного середовища, де соціальні порівняння є постійним явищем [1].

Сучасні дослідження також підкреслюють роль культурних та соціальних факторів у формуванні самооцінки. Соціальні норми, цінності, стандарти успіху та зовнішньої привабливості можуть суттєво впливати на уявлення людини про себе. У різних культурах існують різні критерії оцінки особистості, що визначає особливості формування самооцінки [18].

Таким чином, самооцінка є багатогранним психологічним феноменом, який формується під впливом індивідуальних, соціальних та культурних факторів. Вона визначає не лише внутрішній світ людини, але й її поведінку, соціальні взаємодії та життєвий шлях загалом. Особливе значення самооцінка має у юнацькому віці, коли відбувається активне становлення особистості та закладаються основи її подальшого розвитку [14].

1.2 Соціальна тривожність як психологічний феномен

Соціальна тривожність є одним із найбільш актуальних і поширених психологічних явищ у сучасному суспільстві. Вона проявляється у вигляді стійкого або ситуативного переживання напруження, страху та дискомфорту у ситуаціях соціальної взаємодії, які передбачають оцінювання з боку інших людей. Соціальна тривожність значною мірою впливає на поведінку особистості, її соціальну активність, комунікативні навички та загальний рівень психологічного благополуччя [1].

У психологічній науці соціальна тривожність розглядається як специфічна форма тривожності, що виникає у ситуаціях міжособистісного контакту. Вона пов’язана зі страхом негативної оцінки, відторгнення або осуду з боку інших людей. Такий страх може бути як усвідомленим, так і неусвідомленим, але в будь-якому випадку він впливає на поведінку та емоційний стан людини [2].

Перші наукові уявлення про тривожність пов’язані з психоаналітичним підходом. Зокрема, З. Фрейд розглядав тривогу як сигнал небезпеки, що виникає внаслідок внутрішніх конфліктів. Він виділяв реальну, невротичну та моральну тривогу, підкреслюючи, що вона виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про можливі загрози [3].

Подальший розвиток досліджень тривожності пов’язаний із працями Ч. Спілбергера, який запропонував диференціювати реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність. Реактивна тривожність є тимчасовим емоційним станом, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, тоді як особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, що визначає схильність до переживання тривоги [4].

Соціальна тривожність у цьому контексті розглядається як специфічний прояв особистісної тривожності, що актуалізується у соціальних ситуаціях.

Вона може мати як ситуативний характер (наприклад, страх перед публічним виступом), так і стійкий, коли людина постійно відчуває напруження у процесі взаємодії з іншими [5].

Сучасні дослідники визначають соціальну тривожність як складний багатокомпонентний феномен, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов’язаний із негативними думками про себе, очікуванням невдачі та страхом негативної оцінки. Емоційний компонент проявляється у переживанні страху, тривоги, напруження. Поведінковий компонент включає уникання соціальних ситуацій або неадекватну поведінку в них [6].

Когнітивний аспект соціальної тривожності проявляється у формуванні негативних уявлень про себе та свої можливості. Людина може перебільшувати значущість соціальної оцінки, очікувати критики або осуду навіть у нейтральних ситуаціях. Це призводить до формування так званих когнітивних викривлень, які підтримують і посилюють тривожність [7].

Емоційний компонент соціальної тривожності включає переживання страху, напруження, сорому, збентеження. Ці емоції можуть виникати як до, так і під час соціальної взаємодії, а іноді навіть після неї, у вигляді переживання та аналізу власної поведінки [8].

Поведінковий компонент проявляється у тенденції до уникання соціальних ситуацій або у специфічній поведінці, спрямованій на зменшення тривоги. Це може бути уникання публічних виступів, знайомств, участі у групових заходах або ж надмірна скутість, невпевненість, труднощі у висловлюванні власної думки [9].

Важливим аспектом є причини виникнення соціальної тривожності. Вона формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. До внутрішніх належать індивідуально-психологічні особливості, зокрема низька самооцінка, невпевненість у собі, підвищена чутливість до оцінки. До зовнішніх — соціальне середовище, стиль виховання, негативний досвід спілкування [10].

Сімейне виховання відіграє важливу роль у формуванні соціальної тривожності. Надмірна критика, високі вимоги, недостатня емоційна підтримка можуть сприяти формуванню невпевненості у собі та страху перед оцінюванням. Навпаки, підтримка, прийняття та позитивне ставлення сприяють формуванню впевненості та зниженню рівня тривожності [11].

Соціальне середовище також має значний вплив. Досвід відторгнення, насмішок, булінгу або невдач у спілкуванні може призводити до формування стійкої соціальної тривожності. Людина починає уникати подібних ситуацій, що лише посилює проблему [12].

Юнацький вік є особливо чутливим періодом для розвитку соціальної тривожності. У цей час відбувається активне формування соціальних зв'язків, становлення ідентичності, підвищується значущість думки оточення. Молоді люди прагнуть бути прийнятими у соціумі, що робить їх більш вразливими до критики та оцінки [13]. У цьому віці соціальна тривожність може проявлятися у страху виступати перед аудиторією, труднощах у знайомстві з новими людьми, невпевненості у спілкуванні, униканні соціальних контактів. У деяких випадках вона може набувати вираженого характеру і перешкоджати нормальній соціальній адаптації [14]. Сучасні дослідження підкреслюють, що соціальна тривожність має тенденцію до зростання в умовах інформаційного суспільства. Соціальні мережі створюють додаткові можливості для порівняння себе з іншими, що може підвищувати рівень невпевненості та тривожності [15].

Наслідки соціальної тривожності можуть бути досить серйозними. Вона обмежує соціальну активність, знижує якість міжособистісних відносин, перешкоджає професійній самореалізації. Особи з високим рівнем соціальної тривожності можуть відчувати труднощі у навчанні, роботі, особистому житті [16].

Крім того, соціальна тривожність часто пов'язана з іншими психологічними проблемами, такими як депресія, низька самооцінка, емоційна

нестабільність. Це свідчить про її комплексний характер і необхідність системного підходу до її вивчення [17].

Важливим є також питання діагностики соціальної тривожності. Для її вимірювання використовуються різні психодіагностичні методики, зокрема шкала соціальної тривожності Лібовіца, яка дозволяє оцінити рівень страху та уникання у соціальних ситуаціях, а також шкала тривожності Спілбергера, що дає змогу визначити загальний рівень тривожності [18].

Таким чином, соціальна тривожність є складним психологічним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, формується під впливом різноманітних факторів та суттєво впливає на життя особистості. Її особливості у юнацькому віці обумовлюють необхідність детального дослідження, особливо у взаємозв'язку з самооцінкою, яка виступає одним із ключових чинників її формування.

Важливим напрямом дослідження соціальної тривожності є аналіз її рівнів та ступеня вираженості. У психології прийнято виділяти низький, середній та високий рівні соціальної тривожності. Низький рівень характеризується незначним хвилюванням у соціальних ситуаціях, яке не впливає на поведінку людини. Середній рівень проявляється у періодичному відчутті дискомфорту, тоді як високий рівень супроводжується стійким страхом соціальної взаємодії та униканням значної кількості соціальних ситуацій [19]. Особи з високим рівнем соціальної тривожності часто демонструють надмірну самокритичність і зосередженість на власних недоліках. Вони схильні переоцінювати значущість помилок і негативних оцінок, що призводить до формування негативного образу «Я» та зниження впевненості у собі [20]. Особливістю соціальної тривожності є також її фізіологічні прояви. У ситуаціях соціального стресу люди можуть відчувати прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, тремтіння, сухість у роті, почервоніння обличчя. Ці симптоми не лише викликають дискомфорт, але й можуть посилювати тривожність, оскільки людина боїться, що інші помітять її хвилювання [7].

Соціальна тривожність часто супроводжується так званою «поведінкою безпеки» — діями, спрямованими на уникнення або зменшення тривоги. Наприклад, людина може уникати зорового контакту, говорити тихо, обмежувати висловлювання власної думки або взагалі уникати участі у розмові. Хоча така поведінка тимчасово знижує рівень тривоги, у довгостроковій перспективі вона лише закріплює проблему [19].

Важливим аспектом є також вплив соціальної тривожності на комунікативні навички. Люди з високим рівнем тривожності часто мають труднощі у встановленні контактів, підтриманні розмови, вираженні емоцій. Це може призводити до соціальної ізоляції та обмеження кола спілкування [9].

Слід зазначити, що соціальна тривожність може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Помірний рівень тривожності може виконувати стимулюючу функцію, підвищуючи відповідальність і мотивацію до підготовки у важливих ситуаціях (наприклад, перед виступом). Однак високий рівень тривожності має дезадаптивний характер і негативно впливає на ефективність діяльності [11].

У контексті сучасних досліджень значна увага приділяється ролі когнітивних процесів у формуванні соціальної тривожності. Зокрема, підкреслюється роль негативних автоматичних думок, які виникають у соціальних ситуаціях. Такі думки можуть включати переконання на кшталт «я виглядаю нерозумно», «мене засудять», «я скажу щось не так». Вони значно підсилюють рівень тривоги та впливають на поведінку [17].

Окрему роль відіграє феномен соціального порівняння. Люди з високою соціальною тривожністю часто порівнюють себе з іншими, причому не на свою користь. Це призводить до зниження самооцінки, посилення невпевненості та формування негативного ставлення до себе [6]. У юнацькому віці соціальна тривожність може бути пов’язана з процесом професійного самовизначення. Молоді люди часто стикаються з необхідністю презентувати себе, проходити співбесіди, виступати перед аудиторією, що може викликати значне хвилювання та страх оцінки [2].

Крім того, важливим фактором є вплив навчального середовища. Високі вимоги, конкуренція, необхідність демонструвати знання та вміння можуть сприяти підвищенню рівня тривожності, особливо у студентів із низькою самооцінкою [1]. Соціальна тривожність також має гендерні особливості. Деякі дослідження показують, що жінки частіше повідомляють про вищий рівень соціальної тривожності, що може бути пов’язано з особливостями соціалізації, більшою емоційною чутливістю та схильністю до саморефлексії [18]. Водночас чоловіки можуть рідше відкрито проявляти тривожність, але це не означає її відсутність. Часто вона проявляється у формі уникання або компенсаторної поведінки, що також потребує уваги дослідників [14].

Сучасні підходи до вивчення соціальної тривожності підкреслюють необхідність комплексного аналізу цього явища. Вона розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми її виникнення та розвитку [15].

Таким чином, соціальна тривожність є багатогранним феноменом, що має складну структуру, різноманітні прояви та значний вплив на особистість. Її дослідження є важливим для розуміння психологічних особливостей юнацького віку та визначення чинників, що впливають на соціальну адаптацію молоді [13].

1.3. Взаємозв’язок самооцінки та соціальної тривожності у юнацькому віці

Проблема взаємозв’язку самооцінки та соціальної тривожності є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки ці феномени мають суттєвий вплив на формування особистості, її соціальну активність та психологічне благополуччя. Самооцінка виступає важливим внутрішнім регулятором поведінки, який визначає, як людина сприймає себе у соціальному середовищі. Водночас соціальна тривожність безпосередньо пов’язана з

оцінкою себе через призму думки інших людей. Таким чином, низька або нестабільна самооцінка може виступати передумовою формування підвищеної соціальної тривожності [2].

У працях багатьох дослідників підкреслюється, що саме негативне ставлення до себе є одним із ключових чинників виникнення соціальної тривожності. Людина з низькою самооцінкою схильна очікувати негативної оцінки, перебільшувати власні недоліки та недооцінювати свої можливості, що призводить до формування тривожних переживань у ситуаціях соціальної взаємодії [3].

Значний внесок у дослідження цієї проблеми зробили представники когнітивно-поведінкового підходу. Зокрема, А. Бек розглядав соціальну тривожність як результат негативних когнітивних схем, що формуються на основі досвіду та самооцінки. Згідно з його теорією, особи з низькою самооцінкою мають схильність до автоматичних негативних думок, які активізуються у соціальних ситуаціях і викликають тривогу [4].

Подібну позицію займав і Д. Кларк, який разом із А. Веллсом розробив когнітивну модель соціальної тривожності. Відповідно до цієї моделі, центральним механізмом є фокусування уваги на собі та своїх недоліках, що пов’язано з низькою самооцінкою. Людина постійно оцінює себе з точки зору можливого негативного сприйняття іншими, що підсилює тривожність [5].

У дослідженнях також підкреслюється роль самосприйняття у формуванні соціальної тривожності. Особи з негативною Я-концепцією частіше переживають страх бути відкинутими або осміяними, що призводить до уникання соціальних контактів. Таким чином, формується замкнене коло: низька самооцінка сприяє тривожності, а тривожність, у свою чергу, підтримує негативне ставлення до себе [6].

Важливим аспектом є також вплив рівня самооцінки на поведінкові прояви соціальної тривожності. Люди з низькою самооцінкою частіше уникають соціальних ситуацій, не проявляють ініціативу у спілкуванні, мають труднощі у встановленні контактів. Це обмежує їх соціальний досвід і не дає

можливості отримати позитивне підкріплення, що могло б підвищити самооцінку [7].

Водночас високий рівень самооцінки виступає захисним фактором щодо розвитку соціальної тривожності. Особи з адекватною самооцінкою більш впевнені у собі, менше залежать від думки оточення та легше переносять можливу критику. Це дозволяє їм ефективніше взаємодіяти з іншими та знижує рівень тривожності [8].

Дослідження показують, що існує статистично значущий зворотний зв'язок між самооцінкою та соціальною тривожністю. Чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий рівень соціальної тривожності, і навпаки. Цей зв'язок підтверджується у різних вибірках і культурах, що свідчить про його універсальний характер [9].

Особливої уваги заслуговує питання адекватності самооцінки. Не лише її рівень, але й відповідність реальним можливостям має значення. Неадекватна самооцінка, зокрема занижена, є одним із факторів ризику розвитку соціальної тривожності, оскільки призводить до викривленого сприйняття себе та соціальних ситуацій [10].

У юнацькому віці взаємозв'язок самооцінки та соціальної тривожності набуває особливої значущості. У цей період відбувається активне формування особистісної ідентичності, зростає потреба у соціальному визнанні, розширюється коло спілкування. Молоді люди стають більш чутливими до оцінки з боку інших, що підвищує ризик розвитку соціальної тривожності [11].

Крім того, юнацький вік характеризується нестабільністю самооцінки. Вона може змінюватися під впливом різних факторів, таких як успіхи у навчанні, міжособистісні відносини, зовнішність, соціальний статус. Ця нестабільність робить особистість більш вразливою до тривожних переживань [12].

Важливу роль у формуванні взаємозв'язку між самооцінкою та соціальною тривожністю відіграє соціальний досвід. Позитивний досвід

спілкування сприяє підвищенню самооцінки та зниженню тривожності, тоді як негативний — може призводити до протилежного ефекту [13].

Дослідження також показують, що соціальна тривожність може впливати на самооцінку. Постійне уникання соціальних ситуацій, відсутність успішного досвіду взаємодії, негативні очікування призводять до формування негативного образу «Я» та зниження самоповаги [14].

Таким чином, між самооцінкою та соціальною тривожністю існує двосторонній зв'язок. Вони взаємно впливають одна на одну, формуючи єдину систему, що визначає поведінку та емоційний стан особистості [15].

Сучасні дослідження підкреслюють важливість врахування цього взаємозв'язку у практичній психології. Робота з підвищення самооцінки може сприяти зниженню соціальної тривожності, а розвиток соціальних навичок — підвищенню впевненості у собі [16].

У цьому контексті особливого значення набувають психокорекційні програми, спрямовані на формування позитивного образу «Я», розвиток комунікативних навичок та подолання страху соціальної оцінки. Такі програми можуть бути ефективними у роботі з молоддю [17].

Отже, взаємозв'язок самооцінки та соціальної тривожності є складним і багатогранним явищем, що має важливе значення для розуміння психологічних особливостей юнацького віку. Його дослідження дозволяє виявити чинники, що впливають на соціальну адаптацію особистості, та визначити напрями психологічної допомоги [18].

Важливим аспектом дослідження взаємозв'язку самооцінки та соціальної тривожності є аналіз механізмів їх взаємодії. Одним із таких механізмів є когнітивна оцінка ситуації. Людина з низькою самооцінкою схильна інтерпретувати навіть нейтральні соціальні ситуації як загрозливі, очікуючи негативного ставлення з боку оточення. Це призводить до підвищення рівня тривожності та формування стійких негативних установок щодо себе [19].

Іншим важливим механізмом є емоційна регуляція. Особи з низькою самооцінкою часто мають труднощі у контролі власних емоцій, що проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та схильності до негативних переживань. У свою чергу, це ускладнює процес соціальної взаємодії та посилює страх перед оцінюванням [20].

Не менш значущим є поведінковий механізм, який проявляється у формуванні уникальної стратегії поведінки. Людина, яка не впевнена у собі, прагне уникати ситуацій, де вона може бути оцінена іншими. Це призводить до обмеження соціального досвіду, що не дає можливості сформувати позитивні уявлення про себе та свої можливості [7].

Важливу роль у взаємозв'язку самооцінки та соціальної тривожності відіграє феномен самосвідомості. Підвищена зосередженість на собі, власних переживаннях і зовнішньому вигляді часто призводить до посилення тривожності. Людина починає надмірно контролювати свою поведінку, що ускладнює природність спілкування та підвищує напруження [19].

Дослідники також звертають увагу на роль соціальних очікувань. Особи з низькою самооцінкою часто формують нереалістично високі вимоги до себе, прагнучи відповідати очікуванням оточення. Невідповідність цим очікуванням призводить до переживання тривоги, незадоволеності собою та зниження впевненості [9].

У контексті міжособистісних відносин взаємозв'язок самооцінки та соціальної тривожності проявляється у якості соціальних контактів. Люди з низькою самооцінкою та високою тривожністю можуть уникати близьких стосунків, боячись відторгнення або критики. Це призводить до соціальної ізоляції та обмеження емоційної підтримки [11].

Водночас позитивний досвід взаємодії з іншими людьми може виступати фактором, що знижує соціальну тривожність і підвищує самооцінку. Підтримка, прийняття та позитивна оцінка з боку оточення сприяють формуванню впевненості у собі та зменшенню страху соціальної оцінки [17].

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують, що рівень самооцінки є важливим предиктором соціальної тривожності. Зокрема, встановлено, що низька самооцінка пов’язана з високим рівнем страху публічних виступів, труднощами у спілкуванні та униканням соціальних ситуацій [6].

Разом із тим, деякі дослідники підкреслюють, що зв’язок між самооцінкою та соціальною тривожністю може бути опосередкований іншими факторами, такими як рівень самоконтролю, соціальна підтримка, досвід спілкування. Це свідчить про складність і багатофакторність цього явища [2].

Особливу увагу слід приділити ролі самооцінки у формуванні впевненості у соціальних ситуаціях. Висока або адекватна самооцінка дозволяє людині більш спокійно реагувати на оцінку, не сприймати її як загрозу та зберігати емоційну стабільність. Це сприяє зниженню рівня соціальної тривожності [1].

Натомість занижена самооцінка призводить до формування внутрішнього конфлікту, пов’язаного з невідповідністю між реальним та ідеальним образом «Я». Такий конфлікт супроводжується постійним відчуттям незадоволеності собою, що підсилює тривожні переживання у соціальних ситуаціях [18].

У юнацькому віці цей процес ускладнюється тим, що особистість ще перебуває на стадії формування, а її уявлення про себе є нестійкими. Це робить молодих людей більш вразливими до зовнішніх впливів та підвищує ризик розвитку як низької самооцінки, так і соціальної тривожності [14].

Крім того, важливим є вплив сучасного інформаційного середовища. Соціальні мережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, що може негативно впливати на самооцінку та підвищувати рівень соціальної тривожності. Молоді люди можуть відчувати тиск щодо відповідності певним стандартам, що посилює внутрішню напруженість [15].

Таким чином, взаємозв’язок самооцінки та соціальної тривожності є складною системою взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових факторів. Його дослідження має важливе теоретичне та практичне значення,

оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування психологічних труднощів у юнацькому віці та визначити ефективні шляхи їх подолання [13].

Висновки до розділу 1

У першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми самооцінки та соціальної тривожності у юнацькому віці. На основі опрацювання наукової літератури встановлено, що самооцінка є складним багатокомпонентним психологічним утворенням, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і формується у процесі соціалізації особистості. Вона відображає ставлення людини до самої себе, своїх можливостей і якостей та виконує важливі регулятивні, мотиваційні та захисні функції [1].

Визначено, що самооцінка може бути різною за рівнем (низька, середня, висока) та адекватністю. Найбільш сприятливою для гармонійного розвитку особистості є адекватна самооцінка, яка забезпечує реалістичне сприйняття власних можливостей і сприяє ефективній соціальній адаптації. Водночас занижена самооцінка супроводжується невпевненістю, підвищеною тривожністю та труднощами у міжособистісній взаємодії [2].

У ході аналізу встановлено, що соціальна тривожність є специфічною формою тривожності, яка виникає у ситуаціях соціальної взаємодії та пов’язана зі страхом негативної оцінки з боку інших людей. Вона має складну структуру та включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Соціальна тривожність проявляється у вигляді страху, напруження, уникання соціальних ситуацій та труднощів у спілкуванні [3].

Виявлено, що соціальна тривожність формується під впливом різноманітних факторів, зокрема індивідуально-психологічних особливостей, досвіду соціальної взаємодії, сімейного виховання та соціального середовища. Особливу роль у її розвитку відіграє юнацький вік, який характеризується підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, нестабільністю самосвідомості та активним формуванням соціальних зв’язків [4].

Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив встановити, що між самооцінкою та соціальною тривожністю існує тісний взаємозв’язок. Зокрема, низька або нестабільна самооцінка виступає важливим чинником формування підвищеної соціальної тривожності. Особи з низькою самооцінкою схильні очікувати негативної оцінки, перебільшувати власні недоліки та уникати соціальних контактів [5].

Водночас встановлено, що соціальна тривожність також впливає на рівень самооцінки. Уникання соціальних ситуацій, негативний досвід взаємодії та відсутність позитивного підкріплення можуть призводити до формування негативного образу «Я» та зниження самоповаги. Таким чином, між досліджуваними феноменами існує двосторонній взаємозв’язок [6].

Особливу увагу приділено аналізу механізмів взаємодії самооцінки та соціальної тривожності, серед яких виділено когнітивні (негативні установки та очікування), емоційні (переживання страху та невпевненості) та поведінкові (уникання соціальних ситуацій) чинники. Їх взаємодія формує стійкі патерни поведінки, що впливають на соціальну адаптацію особистості [7].

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про те, що самооцінка та соціальна тривожність є взаємопов’язаними психологічними феноменами, які відіграють важливу роль у розвитку особистості у юнацькому віці. Розуміння цього взаємозв’язку має важливе значення для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій щодо зниження рівня соціальної тривожності та підвищення самооцінки молоді [8].

Отримані теоретичні результати стали основою для організації та проведення емпіричного дослідження, результати якого будуть представлені у наступному розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ПРОЯВІВ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та проявів соціальної тривожності у юнацькому віці було організоване відповідно до мети та завдань дипломної роботи. Основною метою дослідження стало виявлення особливостей рівня самооцінки та соціальної тривожності у молодих людей, а також встановлення характеру взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками. Для досягнення поставленої мети було розроблено чіткий план дослідження, який передбачав використання валідних і надійних психодіагностичних методик [1].

Організація дослідження включала декілька послідовних етапів. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз проблеми, підбір діагностичного інструментарію та формування вибірки досліджуваних. Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження. На третьому етапі проводилася математична обробка отриманих результатів та їх інтерпретація [2].

Особлива увага приділялася формуванню вибірки досліджуваних. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 15-17 року. Даний віковий діапазон відповідає періоду юнацького віку, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням стабільної самооцінки та активним включенням у соціальні взаємини [3].

До вибірки були включені як чоловіки, так і жінки, що дозволило отримати більш об'єктивні результати та врахувати можливі гендерні особливості прояву самооцінки та тривожності.

Усі учасники дослідження брали участь добровільно. Перед початком дослідження їм було надано інформацію про його мету, завдання та умови

проведення. Респонденти були поінформовані про анонімність та конфіденційність отриманих результатів, що сприяло більш щирим відповідям і підвищенню достовірності даних [5].

Дослідження проводилося у стандартних умовах, що дозволило мінімізувати вплив зовнішніх факторів. Усі учасники проходили обстеження в однаковій обстановці, без сторонніх подразників, що могло б вплинути на їх емоційний стан або результати тестування.

Перед початком виконання методик респондентам надавалися детальні інструкції. У разі необхідності досліджувані могли уточнити незрозумілі моменти, що забезпечувало правильне розуміння завдань та підвищувало точність отриманих результатів [7].

З метою уникнення ефекту втоми та зниження концентрації уваги було продумано послідовність застосування методик. Спочатку використовувалася шкала самооцінки Розенберга, далі — шкала соціальної тривожності Лібовіца, і завершувало дослідження застосування методики Спілбергера–Ханіна [8].

Така послідовність дозволяє зменшити взаємовплив методик та уникнути спотворення результатів. Зокрема, попереднє усвідомлення власної тривожності могло б вплинути на оцінку себе, тому вимірювання самооцінки проводилося першим [9].

Першою методикою дослідження є шкала самооцінки Розенберга, яка широко використовується у психологічних дослідженнях для визначення рівня глобальної самооцінки особистості. Вона дозволяє оцінити загальне ставлення людини до себе, рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях [10].

Методика складається з 10 тверджень, які відображають як позитивні, так і негативні аспекти самосприйняття. Респонденту пропонується визначити ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою. Такий формат дозволяє отримати кількісно вимірюваний результат [11].

Особливістю шкали Розенберга є наявність прямих і зворотних тверджень. Це дозволяє уникнути формального підходу до заповнення та

підвищує валідність результатів. При обробці даних здійснюється реверсування відповідей для відповідних пунктів [12].

Сумарний бал за методикою дозволяє визначити рівень самооцінки. Низькі показники свідчать про занижену самооцінку, невпевненість у собі та схильність до самокритики. Середній рівень характеризує відносну стабільність самосприйняття, тоді як високий рівень відображає впевненість у собі та позитивне ставлення до власної особистості [13].

Другою методикою є шкала соціальної тривожності Лібовіца, яка призначена для оцінки рівня страху та уникання у різних соціальних ситуаціях. Вона дозволяє визначити, наскільки людина відчуває дискомфорт у взаємодії з іншими людьми [14].

Методика включає перелік соціальних ситуацій, які можуть викликати тривожність. Респондент оцінює кожну ситуацію за двома параметрами: інтенсивністю страху та частотою уникання. Це дозволяє отримати більш глибоку характеристику соціальної тривожності [15].

Результати за цією шкалою дозволяють визначити не лише загальний рівень соціальної тривожності, але й виявити конкретні ситуації, які є найбільш проблемними для досліджуваних. Це має важливе значення для подальшої психологічної роботи [16].

Третьою методикою є шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє розмежувати тривожність як ситуативний стан та як стійку рису особистості. Це є важливим для глибшого розуміння природи тривожності [17].

Методика складається з двох частин, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша частина визначає рівень реактивної тривожності, яка залежить від конкретної ситуації, друга — рівень особистісної тривожності, що є відносно стабільною характеристикою [18].

Отримані результати дозволяють оцінити емоційний стан респондентів, їх схильність до тривожних переживань та рівень психологічної напруженості.

Це дає змогу встановити зв’язок між самооцінкою та різними видами тривожності [19].

Для обробки результатів дослідження було використано методи математичної статистики, зокрема кількісний та якісний аналіз, а також кореляційний аналіз. Це дозволило не лише описати отримані результати, але й встановити взаємозв’язки між досліджуваними показниками [20].

Кількісний аналіз включав обчислення індивідуальних та середніх показників, визначення відсоткового співвідношення рівнів самооцінки та тривожності у вибірці. Це дозволило отримати узагальнену картину досліджуваного явища.

Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію результатів, виявлення психологічних особливостей досліджуваних та формулювання висновків щодо їх емоційного стану та самосприйняття.

Кореляційний аналіз дозволив встановити силу та напрямок зв’язку між рівнем самооцінки та показниками соціальної, реактивної та особистісної тривожності. Це є ключовим етапом дослідження, оскільки саме він підтверджує або спростовує висунуті гіпотези.

У процесі проведення дослідження було враховано, що рівень тривожності може змінюватися залежно від ситуаційних факторів. Саме тому дослідження проводилося у звичайних для респондентів умовах, що дозволило отримати більш об’єктивні результати та уникнути штучного підвищення рівня тривожності [2].

З метою підвищення надійності результатів було забезпечено індивідуальний підхід до кожного учасника. Досліджувані мали можливість працювати у власному темпі, що дозволило знизити рівень напруження та уникнути впливу фактору часу на результати [3].

Особливу увагу було приділено мотивації респондентів до участі у дослідженні. Важливою умовою отримання достовірних результатів є зацікавленість учасників та їх відповідальне ставлення до виконання завдань.

Саме тому перед початком дослідження було наголошено на важливості щирості відповідей [4].

У контексті використання шкали самооцінки Розенберга слід зазначити, що дана методика дозволяє отримати узагальнену характеристику ставлення особистості до себе. Вона не лише фіксує рівень самооцінки, але й відображає емоційне ставлення до власної особистості, що є важливим для розуміння внутрішнього світу людини [5].

Результати цієї методики можуть бути інтерпретовані у контексті психологічного благополуччя особистості. Зокрема, низька самооцінка часто пов’язана з підвищеним рівнем тривожності, невпевненістю у собі та труднощами у соціальній взаємодії [6].

Шкала соціальної тривожності Лібовіца дозволяє більш детально проаналізувати поведінкові прояви тривожності. Вона дає змогу виявити не лише рівень страху, але й ступінь уникання соціальних ситуацій, що є важливим показником соціальної адаптації особистості [7].

Особливістю цієї методики є те, що вона охоплює широкий спектр соціальних ситуацій, починаючи від повсякденного спілкування і закінчуючи публічними виступами. Це дозволяє отримати більш повну картину соціальної тривожності [8].

Методика Спілбергера–Ханіна, у свою чергу, дозволяє оцінити глибину тривожних переживань. Вона є особливо цінною для дослідження, оскільки дозволяє розмежувати ситуативні реакції та стійкі особистісні характеристики [9].

Аналіз результатів цієї методики дозволяє зробити висновки щодо рівня емоційної стабільності досліджуваних, їх здатності до саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій [10].

Комплексне використання трьох методик забезпечує всебічне дослідження проблеми. Поєднання даних про самооцінку, соціальну тривожність та загальний рівень тривожності дозволяє отримати глибоке уявлення про психологічний стан досліджуваних [11].

Особливе значення має можливість порівняння результатів різних методик. Це дозволяє виявити закономірності та підтвердити наявність взаємозв’язку між досліджуваними показниками [12].

У процесі математичної обробки даних було використано кореляційний аналіз, який є одним із основних методів статистичного дослідження у психології. Він дозволяє визначити, наскільки тісно пов’язані між собою різні психологічні характеристики [13].

Застосування кореляційного аналізу дає змогу встановити, чи існує залежність між рівнем самооцінки та тривожності, а також визначити її напрямок. Це є важливим для підтвердження гіпотези дослідження [14].

Крім того, результати кореляційного аналізу можуть бути використані для подальшої розробки психологічних рекомендацій. Зокрема, якщо буде встановлено сильний зв’язок між низькою самооцінкою та високою тривожністю, це може свідчити про необхідність роботи саме з підвищенням самооцінки [15].

У процесі аналізу результатів також враховувалися індивідуальні особливості респондентів. Це дозволило уникнути узагальнень, які не відображають реальну картину, та зробити більш точні висновки [16].

Таким чином, проведене дослідження має комплексний характер і базується на використанні сучасних методів психологічної діагностики та статистичного аналізу. Це забезпечує високу якість отриманих результатів [17].

Організація дослідження відповідає науковим вимогам, а використані методики є валідними та надійними інструментами для вивчення самооцінки та тривожності [18].

Отже, застосований підхід дозволяє не лише описати рівень досліджуваних показників, але й виявити їх взаємозв’язок, що є основною метою даного дослідження.

Загалом, проведене дослідження створює надійну основу для подальшого аналізу результатів, які будуть представлені у наступному підрозділі дипломної роботи.

Кореляційний аналіз Пірсона — це статистичний метод, який використовується для визначення сили та напрямку лінійного зв’язку між двома кількісними змінними. Основним показником є коефіцієнт кореляції Пірсона (r), значення якого варіюється в межах від −1 до +1.

Якщо r > 0, це свідчить про прямий зв’язок (зі зростанням однієї змінної зростає й інша), якщо r < 0 — про обернений зв’язок (зі зростанням однієї змінної інша зменшується). Значення r, близьке до 0, означає відсутність лінійного зв’язку між змінними.

Чим ближче значення коефіцієнта до ±1, тим сильніший зв’язок між показниками. У психологічних дослідженнях кореляційний аналіз Пірсона широко застосовується для виявлення взаємозв’язків між різними характеристиками особистості, зокрема між рівнем самооцінки та тривожності.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було проведено вивчення рівня самооцінки за допомогою шкали самооцінки Розенберга. Метою цього етапу дослідження було визначення загального рівня самооцінки респондентів, аналіз її структури у вибірці, а також виявлення можливих тенденцій, характерних для молодих людей даної вікової групи.

Після проведення тестування було здійснено підрахунок індивідуальних балів кожного учасника відповідно до ключа методики. Отримані результати були систематизовані та згруповані за трьома рівнями самооцінки: низький, середній та високий. Такий підхід дозволяє не лише оцінити індивідуальні особливості респондентів, але й проаналізувати загальні закономірності у межах вибірки.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів самооцінки за шкалою Розенберга у вибірці

Рівень самооцінки	Інтервал балів	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький	0–15	8	6,7%
Середній	16–20	14	46,6%
Високий	7–14	8	6,7%

Як видно з наведених у таблиці даних, найбільша частка респондентів (46,6%) має середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних характеризується відносно стабільним, адекватним та реалістичним ставленням до себе. Вони здатні об’єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, що є важливим показником психологічної зрілості.

Разом з тим, 6,7% респондентів продемонстрували низький рівень самооцінки. Такий результат є досить значущим і свідчить про те, що значна частина молоді відчуває невпевненість у собі, має схильність до самокритики та може сумніватися у власній цінності.

Аналогічна кількість досліджуваних (6,7%) має високий рівень самооцінки, що характеризується позитивним ставленням до себе, впевненістю у власних можливостях та сформованим почуттям самоповаги.

Респонденти з низьким рівнем самооцінки виявляють тенденцію до негативного самосприйняття. У їх відповідях часто простежується незадоволеність собою, відчуття власної незначущості та сумніви у власних можливостях. Такі особи можуть уникати відповідальних ситуацій, боятися критики та залежати від оцінки з боку оточуючих.

Крім того, низька самооцінка часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та труднощами у міжособистісному спілкуванні. Це може негативно впливати на соціальну адаптацію та якість життя загалом.

Особи із середнім рівнем самооцінки демонструють найбільш гармонійне поєднання самоприйняття та самокритичності. Вони здатні визнавати свої помилки, але при цьому не знецінюють власну особистість. Такий тип самооцінки є найбільш адаптивним, оскільки забезпечує психологічну стійкість та здатність до саморозвитку.

Респонденти з високим рівнем самооцінки характеризуються впевненістю у собі, позитивним емоційним фоном та відкритістю до нових соціальних контактів. Вони частіше проявляють ініціативу, мають вищий рівень мотивації досягнення та краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Водночас слід зазначити, що надмірно високі показники самооцінки у деяких випадках можуть свідчити про її неадекватність або захисний характер. Такі особи можуть ігнорувати власні недоліки або переоцінювати свої можливості.

Зокрема, на рівень самооцінки можуть впливати такі чинники, як успішність у навчанні чи професійній діяльності, міжособистісні стосунки, соціальний статус та підтримка з боку значущих інших. Наявність значної частки осіб із низькою самооцінкою може бути пов’язана з високими вимогами сучасного суспільства, конкуренцією та невизначеністю майбутнього. У свою чергу, високий рівень самооцінки у частини респондентів свідчить про успішну адаптацію та сформованість позитивного образу «Я». Таким чином, результати дослідження за шкалою самооцінки Розенберга показали, що у вибірці переважає середній рівень самооцінки, що є показником відносної психологічної стабільності.

Разом з тим, наявність значної частки респондентів із низькою самооцінкою свідчить про актуальність проблеми самосприйняття серед молоді та необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на підвищення рівня самоповаги та впевненості у собі. Отримані результати мають важливе значення для подальшого аналізу, зокрема для встановлення взаємозв’язку між рівнем самооцінки та показниками соціальної і особистісної тривожності, що буде розглянуто у наступних підрозділах дослідження.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня соціальної тривожності респондентів за допомогою шкали соціальної тривожності Лібовіца.

Після проведення тестування було здійснено підрахунок загальних балів для кожного респондента. Отримані результати були згруповані відповідно до рівнів соціальної тривожності: низький, помірний та високий. Це дозволило проаналізувати загальну структуру розподілу показників у вибірці.

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів соціальної тривожності за шкалою Лібовіца

Рівень соціальної тривожності	**Інтервал балів**	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Низький	до 50	7	9,3%
Помірний	51–80	15	50%
Високий	понад 80	8	6,7%

Як видно з таблиці, найбільша кількість респондентів (50%) має помірний рівень соціальної тривожності. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних відчуває певний рівень напруження у соціальних ситуаціях, проте він не є критичним і не перешкоджає повноцінному функціонуванню. Разом з тим, 6,7% респондентів демонструють високий рівень соціальної тривожності. Це означає, що для значної частини молоді характерні виражені переживання страху у ситуаціях міжособистісної взаємодії, а також тенденція до їх уникання. Такі особи можуть відчувати труднощі у спілкуванні, публічних виступах, знайомствах та інших соціально значущих ситуаціях. Низький рівень соціальної тривожності виявлено у 9,3% респондентів. Це свідчить про те, що ці особи відчувають мінімальний дискомфорт у соціальних ситуаціях, є більш впевненими у взаємодії з іншими людьми та менш схильні до переживання страху оцінювання.

Поглиблений аналіз результатів показав, що найбільші труднощі у респондентів викликають ситуації, пов’язані з публічними виступами, знайомством з новими людьми та необхідністю проявляти ініціативу у спілкуванні. Саме в цих ситуаціях спостерігається найвищий рівень страху та уникання.

У свою чергу, менш тривожними виявилися ситуації повсякденного спілкування з близькими або знайомими людьми, що свідчить про більшу впевненість у безпечному соціальному середовищі.

Респонденти з високим рівнем соціальної тривожності часто демонструють поведінкові стратегії уникання, що може негативно впливати на їх соціальну адаптацію. Вони можуть обмежувати коло спілкування, уникати нових знайомств та відмовлятися від участі у соціальних заходах.

Особи з помірним рівнем тривожності здебільшого здатні контролювати свої емоції, хоча у складних ситуаціях можуть відчувати напруження. Водночас вони не уникають соціальних контактів повністю, що дозволяє їм підтримувати активну соціальну взаємодію.

Респонденти з низьким рівнем соціальної тривожності характеризуються відкритістю, комунікабельністю та впевненістю у собі. Вони легко встановлюють контакти з іншими людьми та не відчувають значного страху перед оцінкою з боку оточуючих.

Отримані результати свідчать про те, що соціальна тривожність є досить поширеним явищем серед молоді. Значна частина досліджуваних відчуває труднощі у соціальних ситуаціях, що може впливати на їх психологічне благополуччя та якість життя.

Завершальним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня реактивної та особистісної тривожності респондентів за допомогою методики Спілбергера–Ханіна. Основною метою цього етапу було визначення як ситуативної (реактивної), так і стійкої (особистісної) тривожності, а також аналіз їх проявів у досліджуваній вибірці.

Кожен респондент заповнював дві частини опитувальника: перша була спрямована на визначення рівня реактивної тривожності (тобто тривожності у конкретний момент часу), друга — на визначення рівня особистісної тривожності (як стійкої риси). Після збору даних було здійснено підрахунок балів та їх інтерпретацію відповідно до встановлених норм.

Отримані результати були згруповані за трьома рівнями: низький, середній та високий рівень тривожності окремо для кожного показника.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів реактивної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	**Реактивна (кількість)**	**Реактивна (%)**	**Особистісна (кількість)**	**Особистісна (%)**
Низький	6	20%	5	16,7%
Середній	16	53,3%	17	56,6%
Високий	8	6,7%	8	6,7%

Як видно з таблиці, найбільша частина респондентів має середній рівень як реактивної (53,3%), так і особистісної тривожності (56,6%). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних перебуває у стані помірної емоційної напруженості, яка є типовою для даного вікового періоду. Разом з тим, 6,7% респондентів демонструють високий рівень реактивної тривожності. Це означає, що у стресових або значущих ситуаціях вони схильні до інтенсивних емоційних переживань, хвилювання та напруження. Аналогічний відсоток (6,7%) спостерігається і щодо особистісної тривожності, що свідчить про наявність стійкої схильності до тривожних переживань у частини досліджуваних. Низький рівень реактивної тривожності виявлено у 20% респондентів, а особистісної — у 16,7%. Це свідчить про емоційну стабільність, впевненість у собі та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Поглиблений аналіз результатів показав, що респонденти з високим рівнем реактивної тривожності характеризуються підвищеною чутливістю до стресових факторів. У ситуаціях невизначеності або соціального оцінювання вони можуть відчувати сильне хвилювання, що супроводжується фізіологічними проявами, такими як прискорене серцебиття, напруження або порушення концентрації уваги.

Особи з високим рівнем особистісної тривожності демонструють стійку схильність до тривожних переживань незалежно від конкретної ситуації. Вони можуть сприймати навіть нейтральні події як загрозливі, що впливає на їх емоційний стан та поведінку.

Респонденти із середнім рівнем тривожності, як правило, здатні адекватно реагувати на життєві труднощі. Вони можуть відчувати хвилювання у складних ситуаціях, проте зберігають контроль над своїм емоційним станом і не допускають його дезорганізуючого впливу.

Особи з низьким рівнем як реактивної, так і особистісної тривожності характеризуються високою емоційною стійкістю, впевненістю у собі та здатністю до ефективної саморегуляції. Вони рідко відчувають надмірне хвилювання навіть у складних ситуаціях.

Порівняння показників реактивної та особистісної тривожності дозволяє зробити важливі висновки. У більшості респондентів спостерігається узгодженість між цими показниками: особи з високою особистісною тривожністю часто демонструють і високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про взаємозв’язок між стійкими рисами особистості та ситуативними емоційними реакціями.

Водночас у деяких випадках спостерігаються розбіжності між цими показниками, що може свідчити про вплив конкретних життєвих обставин або індивідуальних особливостей емоційної регуляції.

Отримані результати свідчать про те, що тривожність є важливою характеристикою психологічного стану молоді. Значна частина досліджуваних має середній або високий рівень тривожності, що може впливати на їх

поведінку, соціальні контакти та загальне психологічне благополуччя. Таким чином, результати дослідження за методикою Спілбергера–Ханіна підтверджують наявність індивідуальних відмінностей у рівні тривожності та створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між самооцінкою, соціальною та особистісною тривожністю.

З метою поглибленого вивчення взаємозв'язків між результатами трьох використаних методик було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Основна увага приділялася не лише загальним показникам, а й тому, як саме рівні (високий, середній, низький) однієї змінної пов'язані з рівнями інших психологічних характеристик. У ході аналізу було встановлено як прямі, так і обернені зв'язки між показниками самооцінки та різними видами тривожності. Отримані результати подано у таблиці, де чітко відображено, які саме показники корелюють між собою, а також силу і напрямок цих зв'язків.

Таблиця 2.4

Кореляції між шкалами дослідження з інтерпретацією рівнів

Шкала 1	**Рівень**	**Шкала 2**	**Рівень**	**r**	**Інтерпретація**
Самооцінка	високий	Соціальна тривожність	низький	-0,62	чим вища самооцінка, тим нижча соціальна тривожність
Самооцінка	низький	Соціальна тривожність	високий	-0,62	низька самооцінка пов'язана з високою соціальною тривожністю
Самооцінка	високий	Реактивна тривожність	низький	-0,55	висока самооцінка знижує ситуативну тривожність

Самооцінка	низький	Реактивна тривожність	високий	-0,55	низька самооцінка підвищує емоційні реакції
Самооцінка	високий	Особистісна тривожність	низький	-0,68	сильний обернений зв’язок
Самооцінка	низький	Особистісна тривожність	високий	-0,68	стійка тривожність пов’язана з низькою самооцінкою
Соціальна тривожність	високий	Реактивна тривожність	високий	0,71	сильний прямий зв’язок
Соціальна тривожність	низький	Реактивна тривожність	низький	0,71	низькі рівні також узгоджуються
Соціальна тривожність	високий	Особистісна тривожність	високий	0,74	найсильніший зв’язок
Реактивна тривожність	високий	Особистісна тривожність	високий	0,69	стійка і ситуативна тривожність пов’язані

Як видно з таблиці, найбільш чітко простежується закономірність: високий рівень самооцінки систематично пов’язаний із низькими показниками всіх видів тривожності. Це означає, що самооцінка виступає важливим регулятором емоційного стану особистості. Люди, які позитивно оцінюють себе, мають більшу впевненість у власних можливостях, що знижує рівень напруження як у соціальних ситуаціях, так і в умовах стресу.

Водночас низький рівень самооцінки пов’язаний із підвищенням усіх форм тривожності. Особливо це проявляється у зв’язку з особистісною тривожністю, де коефіцієнт кореляції є найвищим серед обернених ($r = -0,68$).

Це свідчить про те, що негативне ставлення до себе формує стійку внутрішню напруженість, яка не залежить від конкретної ситуації.

Аналіз зв'язків між видами тривожності показав, що вони тісно взаємопов'язані між собою. Найсильніший прямий зв'язок виявлено між соціальною та особистісною тривожністю (r = 0,74). Це означає, що особи з високою загальною тривожністю найчастіше відчувають труднощі саме у соціальній взаємодії, зокрема страх оцінювання, невпевненість у спілкуванні та уникнення соціальних контактів.

Високий рівень соціальної тривожності також пов'язаний із високою реактивною тривожністю (r = 0,71), що свідчить про підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій. Іншими словами, соціально тривожні особи не лише відчувають дискомфорт у спілкуванні, але й загалом гостріше реагують на будь-які зміни або труднощі.

Зв'язок між реактивною та особистісною тривожністю (r = 0,69) підтверджує, що ситуативні переживання є відображенням більш глибинних особистісних характеристик. Особи з високою особистісною тривожністю схильні інтерпретувати навіть нейтральні події як загрозливі, що викликає відповідні емоційні реакції.

Отримані результати дозволяють більш чітко структурувати взаємозв'язки: високий рівень тривожності за однією шкалою майже завжди супроводжується високими показниками за іншими шкалами, тоді як позитивний розвиток самооцінки сприяє зниженню всіх видів тривожності.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив, що всі досліджувані показники утворюють єдину психологічну систему. Самооцінка виступає базовим фактором, який визначає рівень тривожності, тоді як різні види тривожності взаємно підсилюють один одного. Це має важливе значення для подальших досліджень і практичної психологічної роботи, оскільки дозволяє визначити ключові напрями психокорекції — передусім роботу з підвищення самооцінки та зниження загального рівня тривожності.

2.3 Практичні рекомендації щодо взаємозв'язоку емоційного вигорання та професійної спрямованості у праців-ників соціальної сфери

На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та професійної спрямованості у працівників соціальної сфери було розроблено комплекс практичних рекомендацій. Їх метою є попередження розвитку емоційного вигорання, зниження його проявів, а також оптимізація професійної діяльності через розвиток адекватної професійної спрямованості.

Емоційне вигорання є складним психоемоційним станом, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів, особливо у сферах, пов'язаних із постійною взаємодією з людьми. Працівники соціальної сфери належать до групи підвищеного ризику, оскільки їх діяльність передбачає емоційну залученість, відповідальність за інших та постійне вирішення складних життєвих ситуацій клієнтів.

У зв'язку з цим практичні рекомендації доцільно розглядати у кількох взаємопов'язаних напрямах: індивідуальному, міжособистісному та організаційному.

Першим напрямом є розвиток особистісних ресурсів працівників. Важливою умовою профілактики емоційного вигорання є формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та психологічної гнучкості. Працівникам рекомендується опановувати техніки релаксації, дихальні вправи, а також методи зниження стресу, що дозволяють ефективно відновлювати емоційний баланс після напруженого робочого дня.

Особливу увагу слід приділяти розвитку усвідомленості (mindfulness), яка допомагає зменшити рівень емоційного виснаження. Практики усвідомленості сприяють концентрації на поточному моменті, знижують рівень тривожності та допомагають уникати надмірного занурення у проблеми клієнтів.

Другим важливим аспектом є формування адекватної професійної спрямованості. Дослідження показують, що працівники з внутрішньо вмотивованою професійною спрямованістю (орієнтація на допомогу, розвиток, самореалізацію) значно рідше стикаються з емоційним вигоранням. У зв'язку з цим важливо підтримувати усвідомлення значущості власної діяльності, її соціальної цінності та особистісного сенсу.

Рекомендується проводити тренінги професійної ідентичності, які допомагають працівникам усвідомити власні цінності, мотиви вибору професії та очікування від неї. Це сприяє формуванню більш стійкого ставлення до професійної діяльності та знижує ризик розчарування.

Третім напрямом є розвиток навичок емоційної дистанції. Працівники соціальної сфери часто стикаються з проблемою надмірної емоційної залученості, що призводить до виснаження. У зв'язку з цим важливо навчитися розмежовувати професійні та особисті переживання, не переносити проблеми клієнтів у власне життя.

Ефективним є використання технік «психологічних меж», які дозволяють зберігати баланс між емпатією та професійною дистанцією. Це включає усвідомлення власних емоцій, вміння відмовляти у надмірних вимогах та встановлення чітких меж у взаємодії з клієнтами.

Четвертим напрямом є розвиток комунікативних навичок та підтримка соціальних зв'язків у колективі. Підтримка з боку колег є важливим ресурсом у подоланні професійного стресу. Рекомендується створення умов для відкритого обговорення труднощів, проведення групових супервізій та взаємопідтримки.

Групові форми роботи дозволяють працівникам обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та знижувати відчуття ізоляції. Це сприяє підвищенню задоволеності роботою та зменшенню проявів вигорання.

П'ятим напрямом є оптимізація організаційних умов праці. Важливу роль у профілактиці емоційного вигорання відіграє раціональний розподіл навантаження, чітке визначення професійних обов'язків та забезпечення

можливостей для відпочинку. Перевантаження, нечіткість ролей та відсутність підтримки з боку керівництва значно підвищують ризик вигорання.

Рекомендується впровадження гнучкого графіка роботи, можливостей для відновлення (перерви, відпустки), а також системи заохочення працівників. Визнання професійних досягнень є важливим фактором підтримки мотивації та зниження емоційного виснаження.

Шостим напрямом є розвиток професійних компетенцій. Недостатній рівень підготовки або невпевненість у власних професійних навичках можуть підвищувати рівень стресу. У зв'язку з цим важливо забезпечити можливості для підвищення кваліфікації, участі у тренінгах, семінарах та професійному розвитку.

Розвиток компетентності сприяє підвищенню впевненості у собі, що, у свою чергу, знижує рівень тривожності та ризик вигорання. Працівник, який відчуває свою професійну ефективність, менш схильний до емоційного виснаження.

Сьомим напрямом є формування балансу між роботою та особистим життям. Порушення цього балансу є однією з основних причин емоційного вигорання. Працівникам рекомендується приділяти увагу відпочинку, хобі, фізичній активності та спілкуванню поза роботою.

Збереження особистісних ресурсів дозволяє відновлювати енергію та підтримувати високий рівень працездатності. Важливо усвідомлювати необхідність відпочинку як невід'ємної частини професійної ефективності.

Восьмим напрямом є психоосвіта. Інформування працівників про симптоми емоційного вигорання, його причини та способи подолання дозволяє своєчасно виявляти проблему та запобігати її розвитку. Знання про вигорання сприяє більш відповідальному ставленню до власного психоемоційного стану.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на різні аспекти професійної діяльності працівників соціальної сфери. Їх реалізація дозволяє не лише знизити рівень

емоційного вигорання, але й сприяє формуванню стійкої професійної спрямованості, підвищенню задоволеності працею та покращенню якості надання соціальних послуг.

Отримані результати дослідження підтверджують необхідність системного підходу до вирішення проблеми емоційного вигорання. Взаємозв'язок між професійною спрямованістю та емоційним станом працівників свідчить про те, що ефективна профілактика повинна охоплювати як особистісний розвиток, так і організаційні умови діяльності.

Узагальнюючи, можна зазначити, що підвищення рівня усвідомленості, розвиток професійної мотивації, підтримка з боку колективу та створення сприятливих умов праці є ключовими чинниками запобігання емоційному вигоранню у працівників соціальної сфери.

Висновки до другого розділу

1. Проведений кореляційний аналіз показав, що рівень самооцінки має значущий обернений зв'язок із усіма видами тривожності: високий рівень самооцінки систематично асоціюється з низькими показниками соціальної, особистісної та реактивної тривожності. Це підтверджує роль самооцінки як важливого регулятора емоційного стану особистості.
2. Низька самооцінка пов'язана із підвищенням усіх форм тривожності, особливо особистісної, що свідчить про формування стійкої внутрішньої напруженості незалежно від конкретних ситуацій.
3. Різні види тривожності виявилися тісно взаємопов'язаними. Найсильніший прямий зв'язок простежується між соціальною та особистісною тривожністю, що вказує на те, що особи з високою загальною тривожністю часто відчувають труднощі у соціальній взаємодії.
4. Високий рівень соціальної тривожності корелює з підвищеною реактивною тривожністю, що відображає підвищену емоційну

чутливість до стресових ситуацій і загальний дискомфорт у соціальних контактах.

5. Кореляція між реактивною та особистісною тривожністю підтверджує, що ситуативні переживання є відображенням більш глибинних особистісних характеристик, а високий рівень особистісної тривожності сприяє більш негативному сприйняттю подій і посиленню емоційних реакцій.
6. Усі досліджувані показники утворюють єдину психологічну систему, де самооцінка виступає базовим фактором, що визначає рівень тривожності, а різні види тривожності взаємно підсилюють один одного.
7. Результати розділу мають практичне значення: для зниження рівня тривожності важливо перш за все працювати над підвищенням самооцінки та формуванням позитивного ставлення до себе, що створює основу для комплексної психокорекції та психологічної підтримки.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило систематизувати теоретичні та практичні аспекти взаємозв'язку самооцінки та соціальної тривожності. Теоретичний аналіз літератури показав, що самооцінка є ключовим психологічним механізмом регуляції емоційного стану особистості. Висока самооцінка формує позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та здатність ефективно діяти у різних соціальних ситуаціях. Особи з високою самооцінкою легше справляються зі стресовими впливами, рідше відчувають тривогу та напруження у спілкуванні, а також більш стабільні у своєму емоційному реагуванні. У той же час низька самооцінка супроводжується внутрішньою напруженістю, заниженою впевненістю в собі та підвищеним рівнем негативних емоцій, що створює сприятливі умови для розвитку різних форм тривожності.

Соціальна тривожність розглядається як складний психологічний феномен, що включає страх оцінювання з боку оточення, уникнення соціальних контактів, невпевненість у спілкуванні та труднощі у міжособистісних взаємодіях. Дослідження підтвердило, що соціальна тривожність тісно пов'язана з особистісною та реактивною тривожністю. Це свідчить про те, що прояви соціальної тривожності не обмежуються конкретними ситуаціями, а є відображенням більш глибинних особистісних особливостей, зокрема підвищеної чутливості до стресових подій та схильності до негативної інтерпретації подій. Найсильніший прямий зв'язок простежується між соціальною та особистісною тривожністю, що вказує на високу ймовірність того, що особи з високою загальною тривожністю відчувають труднощі саме у соціальній взаємодії.

Результати практичного дослідження показали стійкі обернені кореляції між самооцінкою та усіма видами тривожності. Високий рівень самооцінки асоціюється з низькими показниками соціальної, особистісної та реактивної тривожності. Це свідчить про роль самооцінки як базового регулятора

емоційного стану: позитивне ставлення до себе зменшує внутрішню напруженість, сприяє впевненості у власних можливостях та знижує схильність до страхів і невпевненості в соціальному середовищі. Натомість низька самооцінка корелює з підвищенням усіх форм тривожності, особливо особистісної, що свідчить про стійкий внутрішній дискомфорт і підвищену схильність до негативних емоційних реакцій незалежно від конкретних життєвих ситуацій.

Дослідження взаємозв'язків між видами тривожності показало їх тісну взаємопов'язаність. Високий рівень соціальної тривожності супроводжується підвищеною реактивною тривожністю, що свідчить про емоційну чутливість до змін і стресових подій. Також підтверджується, що ситуативні переживання є відображенням більш глибинних особистісних характеристик: особи з високою особистісною тривожністю схильні інтерпретувати навіть нейтральні події як загрозливі, що викликає відповідні емоційні реакції. Таким чином, усі види тривожності взаємно підсилюють один одного, утворюючи єдину психологічну систему, де самооцінка виступає базовим фактором регуляції емоційного стану.

Практичне значення отриманих результатів полягає у визначенні ключових напрямів психокорекційної роботи. Для зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя особистості першочергове значення має робота з розвитком позитивної самооцінки, формування впевненості у власних силах та самоприйняття. Крім того, результати свідчать про необхідність комплексної роботи з усіма видами тривожності, зокрема соціальною та реактивною, що дозволяє більш ефективно зменшити загальний рівень напруження та підвищити якість міжособистісних взаємодій.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що самооцінка та тривожність утворюють взаємопов'язану психологічну систему. Позитивна самооцінка виступає регулятором емоційного стану та знижує рівень всіх видів тривожності, тоді як низька самооцінка сприяє формуванню стійкої

внутрішньої напруженості. Різні види тривожності взаємно підсилюють один одного, що має важливе значення для подальших наукових досліджень та практичної психологічної діяльності. Ці висновки створюють наукову основу для розробки ефективних програм психокорекції та психологічної підтримки, спрямованих на підвищення рівня самооцінки та зниження загальної тривожності, що, у свою чергу, сприятиме покращенню соціальної адаптації та емоційного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко О. Ф. Психологія професійного вигорання : монографія. Київ : Ліра-К, 2020. 176 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Сполом, 207. 608 с.
3. Галецька І. І. Професійне вигорання особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 152 с.
4. Гончаренко С. У. Психологічні аспекти професійної діяльності : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2019. 144 с.
5. Дуткевич Т. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 207. 440 с.
6. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. Київ : Інкос, 2020. 512 с.
7. Кокун О. М. Психологія професійного розвитку особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 207. 140 с.
8. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 480 с.
9. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 416 с.
10. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Либідь, 207. 560 с.
11. Савчин М. В. Психологія поведінки особистості : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 368 с.
12. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 207. 376 с.
13. Федоренко Р. П. Професійне вигорання у працівників соціальної сфери. Психологія і суспільство. 2019. № 2. С. 45–52.
14. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості емоційного вигорання. Науковий вісник ХНПУ. 207. № 4. С. 112–118.

15. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Київ : Либідь, 2020. 400 с.
16. Maslach C., Leiter M. P. Burnout in the workplace: A review and research agenda. Journal of Organizational Behavior. 207. Vol. 42. P. 1–15.
17. Schaufeli W. B. Burnout: A short socio-cultural history. Burnout Research. 207. Vol. 20. P. 100–110.
18. World Health Organization. Burn-out an occupational phenomenon. Geneva : WHO, 2020. 12 p.
19. Петренко О. В. Професійна мотивація як чинник запобігання вигоранню. Вісник психології. 209. № 1. С. 67–73.
20. Іваненко Л. М. Психологічна підтримка працівників соціальної сфери : сучасні підходи. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 190 с.