

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ**

**Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

“Взаємозв’язок самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці”

Виконав:

студент (ка) групи ПС21-1
спеціальність 053 «Психологія»

Марченко А.А.

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент

М.А. Салюк

(посада, вчене звання, науковий ступінь,
прізвище та ініціали)

ДНІПРО - 2025

АНОТАЦІЯ

Марченко А.А. Взаємозв'язок самооцінки, тривожності та копінг-стратегій в підлітковому віці.

У роботі досліджується проблема емоційної регуляції та поведінкових реакцій у підлітковому віці через призму взаємозв'язку самооцінки, тривожності та копінг-стратегій. Проведено кореляційний аналіз між рівнями самооцінки, тривожності (реактивної та особистісної) та переважаючими стратегіями подолання стресу, що дозволяє глибше зрозуміти механізми адаптації підлітків до психологічних труднощів. Теоретична частина дослідження включає огляд сучасних підходів до розуміння самооцінки, тривожності та копінг-поведінки, а також їх ролі у формуванні емоційного благополуччя. У практичному блоці застосовано психодіагностичні методики, здійснено кількісний і якісний аналіз результатів. Виявлено, що адекватна самооцінка сприяє вибору конструктивних копінг-стратегій, тоді як підвищена тривожність асоціюється з унікальними формами поведінки. Додатково досліджено роль рівня домагань як модератора досліджуваних зв'язків.

Ключові слова: самооцінка, тривожність, копінг-стратегії, підлітки, емоційне благополуччя, рівень домагань.

SUMMARY

Marchenko A.A. The Relationship Between Self-Esteem, Anxiety, and Coping Strategies in Adolescence.

The work explores the problem of emotion regulation and behavioral reactions in adolescent age through the prism of interrelation of self-evaluation, anxiety and coping strategies. The correlation analysis between the levels of self-evaluation, anxiety (reactive and individual) and coping strategies for coping with stress was carried out, which allows us to better understand the mechanisms of adaptation of children to psychological difficulties. The theoretical part of the research includes a review of current approaches to understanding self-esteem, anxiety and coping behavior, as well as their role in the formation of emotional well-being. In the practical block psychodiagnostic methods were used, quantitative and qualitative analysis of the results was carried out. It was found that adequate self-assessment contributes to the selection of constructive coping strategies, while increased anxiety is associated with unique forms of behavior. The role of the level of domagans as a moderator of researched links is additionally investigated.

Key words: self-esteem, anxiety, coping strategies, children, emotional well-being, level of domagans.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ I	9
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	9
1.1. Поняття самооцінки в підлітковому віці. Вплив сімейного та навчального середовища	9
1.2. Теоретичні підходи до вивчення тривожності в підлітковому віці	27
1.3. Фактори, що сприяють розвитку тривожності у підлітків. Її роль у формуванні особистості підлітка	31
1.4. Копінг-стратегії: класифікація та значення для підлітків	38
Висновки до розділу 1	41
РОЗДІЛ II	43
ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ	43
2.1. Організація та етапи дослідження взаємозв'язку самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітків	43
2.2. Методики дослідження самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітків	45
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ III	54
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ	54
3.1. Аналіз отриманих результатів	54
3.2. Взаємозв'язок самооцінки, тривожності та вибору копінг-стратегій у підлітків	58
Висновки до розділу 3	67
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	79
Додаток А	79
Додаток Б	80
Додаток В	82
Додаток Г	85

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий період — це важливий етап розвитку особистості, який характеризується суттєвими змінами на фізіологічному, емоційному та соціальному рівнях. У цей час активно формується самосвідомість, зокрема розвивається Я-концепція, де самооцінка відіграє важливу роль у регулюванні поведінки, адаптації та загальному психічному благополуччі підлітка. Тривожність, яка часто підвищується в умовах нестабільної самооцінки, може стати фактором ризику порушення психоемоційного балансу. Разом з тим, від здатності підлітка ефективно долати труднощі (використовувати конструктивні копінг-стратегії) залежить його рівень психологічної адаптації. Вивчення взаємозв'язку між цими трьома феноменами — самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями — дозволяє глибше зрозуміти особливості внутрішнього світу підлітків і створити умови для ефективної психопрофілактики та корекції в освітньому середовищі.

Мета дослідження: встановити особливості взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем тривожності та копінг-стратегіями у підлітковому віці, а також виявити модераторну роль рівня домагань у цих взаємозв'язках.

Об'єкт дослідження - особливості психологічного розвитку підлітків у процесі емоційного реагування та адаптації до труднощів.

Предмет дослідження - аналіз співвідношення самооцінки, реактивної та особистісної тривожності та вибору копінг-стратегій у підлітків із врахуванням домагань.

Гіпотеза дослідження: припускається, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки, показниками тривожності та вибором копінг-стратегій. Зокрема:

1. Підлітки з адекватною самооцінкою частіше застосовують конструктивні копінг-стратегії, такі як:
 - планування дій;
 - звернення за соціальною підтримкою.

2. Низький рівень самооцінки у поєднанні з високим рівнем тривожності пов'язаний з вибором неадаптивних копінг-стратегій, зокрема:
 - уникання;
 - дистанціювання.
3. Рівень домагань виступає модератором у взаємозв'язках між самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями, впливаючи на їхній характер.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо феноменів самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці;
- 2) описати вікові та індивідуальні особливості психоемоційного розвитку підлітків у контексті емоційної регуляції;
- 3) вибрати та обґрунтувати психодіагностичні методики для дослідження зазначених конструктів;
- 4) провести емпіричне дослідження з метою вимірювання рівня самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітків;
- 5) виконати кількісний та якісний аналіз отриманих даних із використанням кореляційного аналізу;
- 6) сформулювати висновки та надати психологічні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості у підлітків.

Методи дослідження:

- **Теоретичні методи дослідження** включають аналіз, синтез, систематизацію та узагальнення психологічних джерел.
- **Емпіричні методи:** опитування, тестування, кількісний аналіз даних, статистичне опрацювання результатів (кореляційний аналіз за Пірсоном).
- **Організаційні методи:** груповий підхід у вибірці, вибір за принципом добровільної участі.

Психодіагностичні методики:

- Методика дослідження самооцінки за Дембо-Рубінштейн, Методика “Визначення рівня своєї самооцінки” (Г.М.Казанцева) — для оцінки рівня самооцінки та домагань.
- Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) — для дослідження рівня особистісної та реактивної тривожності.
- «Індикатор копінг-стратегій» (адаптована версія опитувальника Лазаруса) — для виявлення переважаючих стратегій подолання стресу.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 54 підлітки віком від 13 до 16 років, учні середніх навчальних закладів м. Дніпро. Вибірка є релевантною для вивчення динаміки психоемоційних станів та адаптаційної поведінки в критичному віковому періоді.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Основою методології дослідження є:

- гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу);
- теорія Я-концепції (Р. Бернс, М. Розенберг);
- транзакційна модель стресу та копіngu (Р. Лазарус, С. Фолькман);
- вікова психологія (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін);
- концепція тривожності (Ч. Спілбергер).

Теоретична значущість дослідження. Зібрана інформація дає можливість точніше охарактеризувати психологічні механізми емоційної регуляції підлітків, а також розширити наукове уявлення про детермінанти конструктивної поведінки під час стресових подій. Аналіз показав сприяє розвитку інтегративного підходу до аналізу особистісних властивостей та адаптивних стратегій.

Практична значущість. Матеріали даного дослідження мають практичне значення для психологів освітніх установ для:

- виявлення ризику розвитку дезадаптивної поведінки;
- психопрофілактики тривожних розладів;
- розробки корекційних програм підвищення самооцінки та розвитку конструктивних копінг-стратегій у підлітків.

Апробація дослідження. Основні результати дослідження були представлені на студентській науково-практичній конференції “Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум” в Університеті митної справи та фінансів у 2025 році, де отримали схвальні відгуки.

Структура кваліфікаційної роботи. У роботі представлені вступ, три розділи (теоретичний, методологічний, емпіричний), висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг становить 89 сторінок, з яких 33 сторінки присвячено теоретичному аналізу, 10 сторінок — методичній частині, а 14 сторінок — аналізу емпіричних результатів.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття самооцінки в підлітковому віці. Вплив сімейного та навчального середовища

Самооцінка значно впливає на поведінку, діяльність та взаємодію людини. Вона визначає емоційне ставлення особистості до себе та відіграє ключову роль у регуляції її дій і вчинків. У сучасній психології питання, пов'язані із самооцінкою, її структурою, функціями, процесом формування, а також у взаємодії з іншими складовими особистості, завжди залишаються в центрі уваги науковців [1].

Самооцінка — це внутрішнє уявлення людини про свої риси та можливості, що проявляються у поведінці, досягненнях і характері у різних життєвих аспектах. Вона включає сприйняття власної зовнішності, професійних здобутків, освітнього рівня, взаємин з оточенням та ставлення до себе самого [2].

Кожна людина періодично аналізує власну особистість, визначаючи свої сильні й слабкі сторони. Самооцінка як психологічне явище відображає здатність оцінювати свої навички, якості, переваги та недоліки. Вона допомагає критично ставитися до себе, визначати та досягати цілей, співставляти, порівнювати власні здібності з вимогами ситуацій у житті, аналізувати свою поведінку і приймати виважені рішення [3].

Самооцінка має суттєвий вплив на поведінкові реакції людини, зокрема на її схильність до конфліктів. Висока самооцінка може спонукати до застосування конфліктних або змагальних підходів у врегулюванні

розбіжностей [4]. Водночас недостатня самооцінка також здатна провокувати схильність до конфліктів.

Поняття «самооцінка» було введене Вільямом Джеймсом, який аналізував його в рамках базових емоцій, зокрема радості та гніву. Загалом самооцінка означає рівень задоволення або незадоволення особистістю власним «я».

Ця тема є предметом значної уваги як в українських, так і міжнародних наукових дослідженнях. Як зазначає С. Р. Пантілєєв, в англійській мові використовується низка термінів для позначення поняття «самооцінка»: self-esteem (самоповага, узагальнена самооцінка), self-regard (самоствавлення), self-respect (самоповага), self-attitude (самоствавлення, установка на себе), self-feeling (самопочуття), self-love (любов до себе), self-acceptance (самоприйняття), self-evaluation (публічна самооцінка). Останніми роками цей перелік поповнився такими поняттями, як self-worth (відчуття власної гідності), self-confidence (впевненість у собі, віра у власні можливості; близьке до самеєфективності за А. Бандурою), self-belief (віра у себе), self-value (самоцінність), self-integrity (цілісність; наближено до феномену самотності), self-appraisal (самооцінка), self-assessment (самооцінювання, судження про себе як процес), self-compassion (турбота про себе) тощо. Усі ці терміни акцентують різні грані самооцінки як складного психологічного феномена [5].

Поняття самооцінки має багатоаспектний характер і тлумачиться по-різному в різних психологічних теоріях. Карл Роджерс вважав її невід'ємною частиною Я-концепції, що розвивається через стосунки з важливими для особистості людьми. А. Маслоу пов'язував самооцінку з базовими людськими потребами, зокрема потребою в любові, прийнятті та самоповазі. Т. Криворучко розглядає самооцінку як складову самосвідомості, що взаємопов'язана із самовідношенням, процесами самопізнання та здатністю до саморегуляції. У свою чергу, Р. Бернс описує самооцінку як

частину структури Я-образу, яка включає установки щодо себе та уявлення про власну особистість. Ці теоретичні підходи акцентують увагу на різних аспектах самооцінки, підкреслюючи її емоційні та когнітивні компоненти, а також соціальні та індивідуальні фактори, що впливають на її формування і розвиток [6].

Самооцінку можна аналізувати через три основні підходи, що допомагають глибше зрозуміти її природу. Перший підхід полягає в порівнянні реального уявлення про «Я» з ідеальним образом, що відображає ступінь відповідності між фактичними уявленнями про себе та бажаними стандартами. Другий підхід зосереджується на вивченні реакцій соціального середовища на поведінку індивіда. Третій підхід передбачає оцінку особистої ідентичності через призму досягнень або невдач у реалізації власних дій. Отже, розуміння самооцінки формується через суб'єктивне сприйняття цього явища [7].

Формування самооцінки особистості може бути зумовлений різними чинниками, серед яких: усвідомлення власної значущості, бажаності та любові (дефіцит любові може призвести до емоційних труднощів, що супроводжуватимуть людину протягом життя); відчуття власної гідності (підтримка, повага та любов з боку інших сприяють позитивному сприйняттю себе); відчуття компетентності (особи зі здоровою самооцінкою та оптимістичним ставленням до життя мають віру у свої здібності та здатні ефективно вирішувати проблеми)[8].

Існують різні підходи до класифікації самооцінки, запропоновані науковцями. Зокрема, за класифікацією О. Скрипченка, самооцінка може бути охарактеризована за рівнем та стабільністю. За рівнем розрізняють високу (неадекватну, завищену), середню (адекватну) та низьку (занижену) самооцінку. Щодо стабільності, виділяють стабільну самооцінку, яка притаманна людям з впевненістю в собі, та нестабільну, що змінюється

залежно від думок оточуючих і особистих досягнень чи невдач [9]. Класифікація самооцінки за об'єктом внутрішнього сприйняття також передбачає кілька типів. Перший тип стосується самооцінки, пов'язаної з життєвими цілями, намірами та прагненнями індивіда. Другий тип охоплює когнітивні та інтелектуальні можливості особистості. Третій вид самооцінки включає психофізіологічні, фізичні та особистісні якості людини [10].

Ю. Ліпковська виділяє два основні типи самооцінки: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка є результатом реалістичного порівняння реальних можливостей особистості з її досягненнями. Вона передбачає критичне ставлення до себе, об'єктивне оцінювання своїх успіхів і невдач, а також визначення реально досяжних цілей. Неадекватна самооцінка характеризується спотвореним уявленням про себе, коли людина або ідеалізує свої здібності та особистість, або, навпаки, занижує свою цінність в очах інших [11].

За класифікацією С. Дмитрієвої, самооцінка поділяється на два основні типи: фактичну, що показує реальний рівень оцінки себе, і потенційну, яка відображає прагнення та амбіції особистості.

Р. Павлеков виділяє два основні компоненти самооцінки, які взаємодіють і формують цілісне уявлення особистості про себе. Перший компонент — когнітивний, що полягає у систематизованому сприйнятті та усвідомленні власних якостей, здібностей і соціального статусу, які формуються переважно на основі зовнішньої оцінки та соціального досвіду. Другий компонент — емоційний, який включає в себе суб'єктивне переживання власної цінності, рівень задоволеності собою та емоційне ставлення до самої особистості. Таким чином, самооцінка являє собою багатовимірне явище, що інтегрує як раціональні, так і афективні аспекти самосприйняття. У контексті сучасних психологічних досліджень самооцінка розглядається як ключова складова самосвідомості, що відображає особистісне уявлення індивіда про свої

фізичні, інтелектуальні, емоційні та соціальні характеристики. Вона є динамічною структурою, що формується і трансформується в процесі взаємодії з оточуючими, включаючи вплив сім'ї, соціального середовища, а також культурних і індивідуальних чинників. Функціонально самооцінка виконує роль внутрішнього регулятора поведінки, сприяючи адаптації особистості до вимог суспільства, формуванню мотивації та підвищенню рівня психологічної стабільності [12].

Теоретично процес формування самооцінки розпочинається вже в ранньому дитинстві. Однак справжнє формування самооцінки, як оцінки людиною власної особистості, відбувається саме в підлітковому віці, коли пріоритет надається критеріям внутрішнього світу, зумовленим особистим «Я».

Суттєвим аспектом підліткового віку є те, що індивід у цей період займає нову соціальну позицію, в межах якої активно розвиваються свідомість та самосвідомість особистості. Постепенно відбувається відхід від прямого наслідування оцінок дорослих і зростає орієнтація на внутрішні критерії.

У підлітковому віці відбуваються суттєві зміни в змістовому аспекті самооцінки, пов'язані з переходом від розпорошеного та фрагментарного сприйняття власної особистості до формування більш цілісної й усвідомленої Я-концепції. У цей період старші підлітки усвідомлюють у собі вдвічі більше якостей, ніж молодші школярі. Їхня самооцінка стає більш узагальненою, охоплюючи всі аспекти їхньої особистості. Крім того, удосконалюється і здатність до оцінки власних недоліків.

Самосприйняття підлітків зазвичай формується під впливом їхнього емоційного фону та життєвого задоволення. У процесі самооцінювання вони орієнтуються на успіхи в навчанні, хобі та соціальній активності. При цьому невідповідність між реальною та ідеальною самооцінкою не завжди призводить до психологічного дискомфорту або внутрішньої напруги.

Згідно з результатами численних досліджень, в змісті самооцінки підлітків на перше місце виходять основні моральні якості, такі як доброта, чесність і справедливість. Підлітки з підвищеним рівнем самокритичності здатні визнавати свої недоліки та розуміти необхідність їх подолання [13].

Таким чином, процес формування самооцінки є важливою характеристикою підліткової особистості. Самооцінка впливає на різні аспекти життя підлітка, включаючи емоційний стан, взаємодію з оточенням, розвиток індивідуальних творчих ресурсів та досягнення в навчанні. При низькому рівні самооцінки підліток має занижене уявлення про свої можливості, часто вибираючи лише найпростіші завдання, що перешкоджає його самореалізації. Висока самооцінка, навпаки, допомагає підлітку вірити у власні сили і досягати більших успіхів, хоча надмірно завищена самооцінка може стати джерелом особистісних проблем.

Самооцінка також є індикатором можливих психологічних труднощів учнів і може відображати стан їхніх стосунків у колективі. Оскільки шкільний колектив часто є важливою референтною групою для підлітка, проблеми у навчанні можуть виникати через невідповідність особистісного статусу підлітка в групі, а також через неадекватну самооцінку [14].

Незважаючи на значну кількість досліджень, самооцінка в дитячому віці вважається новим явищем підліткового періоду. У наукових роботах зазначається, що самооцінка підлітків характеризується ситуативністю та нестабільністю на ранніх етапах цього віку, схильністю до впливу зовнішніх факторів у молодшому підлітковому періоді та стабільністю, багатогранністю в старшому підлітковому віці.

У процесі розвитку самосвідомості підлітки починають звертати більше уваги на внутрішні риси своєї особистості, відходячи від оцінки випадкових аспектів до більш глибокого розуміння власного характеру. Це призводить до усвідомлення своєї унікальності, посилення ролі духовних і світоглядних

чинників у структурі самооцінки, що сприяє більш високому рівню самовизначення [15].

Багато дослідників відзначають, що в підлітковому віці самооцінка стає більш адекватною, оскільки підлітки починають оцінювати себе більш реалістично. Вони частіше оцінюють себе нижче в тих сферах, які для них є важливими, що є ознакою більшого рівня реалізму в порівнянні з дітьми, які схильні до завищення власних якостей [14].

Деякі дослідження показують, що між дівчатами і хлопцями немає істотних відмінностей у рівні адекватної самооцінки, однак дівчата краще оцінюють інших людей. Це можна пояснити їх більшою зацікавленістю у навколишньому світі. Проте перенесення знань про інших на власне «Я» у дівчат може бути навіть менш вираженим, ніж у хлопців

Адекватна самооцінка передбачає об'єктивне оцінювання людиною своїх здібностей, моральних рис і вчинків. Вона дає можливість критично ставитися до себе, реально оцінюючи свої сили відповідно до вимог та складності завдань. Завищена самооцінка є результатом нереалістичного самооцінювання, тоді як занижена самооцінка відображає недооцінку своїх можливостей. Психологічна стійкість визначається як здатність особистості протистояти соціальним впливам, у тому числі впливам інших людей.

Завищена самооцінка у підлітків часто виникає як захисний механізм у відповідь на низьку оцінку з боку однолітків, тоді як занижена самооцінка зазвичай свідчить про низький рівень психологічної адаптації та внутрішньої стійкості особистості [14].

Найважливішими та найбільш усвідомленими аспектами самооцінки старшокласників є їхні комунікативні, вольові та інтелектуальні якості, що відіграють ключову роль у формуванні ціннісних орієнтирів підлітка. У цьому контексті процес самооцінки здійснюється під впливом людей з найближчого оточення, які для підлітка є еталонами цих якостей.

Зміст самооцінки дівчаток переважно зосереджується на оцінці якості їхніх міжособистісних стосунків.

Особливістю змін у оцінних судженнях під час переходу від підліткового до юнацького віку є те, що підлітки, оцінюючи себе, зосереджуються на тому, щоб зрозуміти, як вони сприймаються однолітками, а також намагаються відповісти на питання, наскільки вони схожі на інших.

Для юнаків важливими є оцінки, що ґрунтуються на власному ідеалі, з акцентом на те, як вони сприймаються оточуючими, у чому вони відрізняються від інших і наскільки наближаються до своїх ідеалів. Згодом самооцінка молодих людей починає синтезувати оцінки оточення, їх результати діяльності, при цьому акцент зміщується на пошук власної значущості як для себе, так і для інших.

Одним із ключових завдань періоду статевого дозрівання є перебудова уявлення про власне тіло, становлення гендерної ідентичності та поступове формування дорослої сексуальності [14].

Формування Я-концепції підлітків, зокрема їхньої самооцінки, значною мірою визначається особливостями цього вікового етапу. Значну роль у житті підлітка починає відігравати інша особа, що пов'язано зі зміною способу сприйняття фізичного образу оточуючих. Вони, натомість, через сприйняття та розуміння оточуючих приходять до усвідомлення себе. Спочатку підлітки виділяють зовнішні ознаки, потім – риси, пов'язані з діяльністю, і, нарешті, переходять до більш глибоких особистісних характеристик.

З віком оцінки підлітків стають більш об'ємними і адекватними, зростає кількість використовуваних категорій і зменшується категоричність суджень. Підлітки починають відзначати у зовнішньому вигляді іншої людини ознаки, які свідчать про характер, індивідуальність та унікальність.

Сприйняття підлітками інших людей залежить як від об'єктивних, так і суб'єктивних факторів, таких як емоційний стан, розвиток пізнавальних здібностей, інтелектуальні можливості, психічне здоров'я та життєвий досвід. Крім того, на сприйняття впливають індивідуальні особливості підлітка, стереотипи та групова думка.

Експериментальні дослідження показали, що сприйняття фізичного образу інших людей переноситься на самооцінку підлітка. Це особливо актуально під час фізичних змін у період пубертатного розвитку, коли зовнішній вигляд починає викликати значне занепокоєння, а відповідність стандартам групи однолітків визначає соціальне становище підлітка.

Усвідомлення власної зовнішності суттєво впливає на розвиток важливих особистісних якостей підлітка, таких як впевненість у собі, життєрадісність або, навпаки, замкнутість і індивідуалізм. Наукові дослідження підтверджують, що в підлітковому віці самооцінка дівчат суттєво нижча, ніж у хлопців, і ця різниця безпосередньо пов'язана з оцінкою власної зовнішності. У багатьох працях підкреслюється, що Я-концепція дівчат значною мірою формується на основі сприйняття привабливості їхнього тіла, тоді як для хлопців ключовим фактором самооцінки є функціональність і фізична здатність їхнього тіла.

Ця відмінність у самооцінці пояснюється соціальними ролями чоловіків і жінок, а також впливом стереотипів, які активно підтримуються і поширюються засобами масової інформації..

Особливості самооцінки підлітків формують розвиток особистісних якостей, таких як впевненість у собі, самокритичність, наполегливість або, навпаки, самовпевненість та некритичність. Це також має значення для їхньої активності в навчанні та соціальному житті. Підлітки з реалістичною самооцінкою зазвичай мають високі досягнення в навчанні, відсутність різких коливань успішності та вищий особистий і соціальний статус. Вони мають широкий спектр інтересів і зазвичай активно взаємодіють з оточуючими, що сприяє їм краще пізнати себе та оточуючих.

Підлітки, які мають схильність до значного завищення самооцінки, зазвичай демонструють обмеження у виборі діяльності та зосередженість переважно на спілкуванні з оточуючими.

Агресивні підлітки вирізняються крайнощами в рівнях самооцінки (від надмірно високої до вкрай низької), підвищеним рівнем тривожності, страхом

перед розширенням соціальних контактів, егоцентризмом та відсутністю навичок вирішення складних життєвих ситуацій. Численні дослідження свідчать, що підлітки з пониженою самооцінкою часто схильні до розвитку депресивних станів

Починаючи з восьмирічного віку, діти активно формують здатність оцінювати власні успіхи у різних сферах діяльності. Найважливішими з них є п'ять: академічна успішність, зовнішній вигляд, фізичні здібності, поведінкові характеристики та рівень соціальної прийнятності є ключовими чинниками самооцінки підлітків. У цей період шкільні досягнення та поведінка набувають особливого значення у сприйнятті з боку батьків, тоді як для однолітків більш вагомими є зовнішній вигляд, фізична спроможність і рівень соціального визнання.

Однією з характерних рис підліткової самооцінки є прагнення до її незалежності від зовнішніх суджень. Водночас варто враховувати, що соціальні взаємодії є невід'ємною частиною життя, і певний рівень залежності від думки найближчого оточення зберігається [16].

Згідно з дослідженнями М. Розенберга, С. Куперсмита, Д. Бахмана, а також висновками Т. Гекаса, самооцінка підлітків значною мірою залежить від ступеня підтримки, контролю і зацікавленості батьків. Виявлено, що ці фактори позитивно впливають на самооцінку дітей, що підтверджується не лише теоретично, а й на практиці [13].

Окрім прямого впливу батьківської оцінки та їхнього емоційного ставлення до дитини, стиль сімейної взаємодії відіграє важливу роль у формуванні ставлення підлітка до самого себе.

Питання впливу стилю виховання вплив на формування особистості дитинизалишається актуальним, адже багато аспектів цього процесу ще недостатньо досліджені. Одним із таких аспектів є вплив сімейного виховання на розвиток особистості, впевненості в собі, відсутності страху помилитися, сприятливого ставлення до власних можливостей, рішучості та інших важливих якостей. У роботах О. Замашкіної та Л. Маценко [17; 18]

досліджується виховний потенціал сім'ї, її загальні принципи та специфіка, а також шляхи підвищення педагогічної культури батьків.

Одне з головних завдань сім'ї полягає у створенні позитивного морально-психологічного клімату, що підтримує гармонійний розвиток дитини, допомагаючи їй сформувати необхідні якості та засвоїти базові цінності, такі як розуміння добра і зла, справедливості, порядності, а також поважне ставлення до матеріальних і духовних надбань. Окрім цього, сім'я створює унікальну систему міжособистісних зв'язків, яка не лише оберігає молоду особистість від маніпулятивного впливу суспільства, але й навчає її адаптуватися до соціальних умов, забезпечуючи необхідні ресурси для її повноцінного організації та функціонуванню [18].

Значущість цього соціального інституту полягає у тому, що саме в родині формуються фундаментальні риси особистості дитини, її схильності, амбіції, здатність виражати власну думку, реалістично оцінювати власні можливості, встановлювати взаєморозуміння з однолітками та дорослими, а також розвивається впевненість у прийнятті рішень.

Кожна сім'я має свій унікальний стиль виховання, який визначає особливості взаємодії між батьками та дітьми [19]. Згідно з класифікацією способів виховання в сім'ї, розробленою Д. Баумрінд, виділяють кілька основних типів, які характеризуються специфічними манерами спілкування та виховними підходами. Вона містить наступні типи (рис. 1.1).

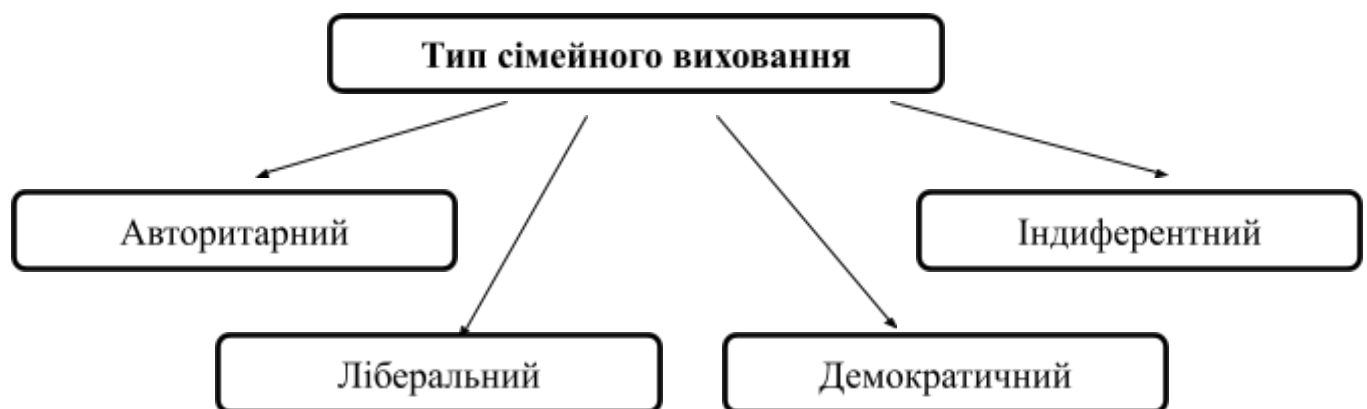


Рис. 1.1. Традиційні типи сімейного виховання

1. **Авторитарний стиль виховання.** Основою цього підходу є абсолютне підпорядкування дитини волі дорослих, яке часто ґрунтується на страху перед можливим покаранням. У подібних сім'ях недостатньо уваги приділяється індивідуальним та віковим особливостям дитини, її потребам і прагненням. Це негативно впливає на розвиток особистісних якостей, таких як упевненість, самостійність і комунікабельність. Як наслідок, діти з таких сімей часто демонструють невпевненість у собі, низьку ініціативність, складнощі в адаптації до соціуму, підвищену вразливість і нездатність протистояти стресам. У деяких випадках вони можуть проявляти агресію у відповідь на конфлікти [20].
2. **Ліберальний стиль виховання.** Цей тип взаємодії передбачає надання дитині абсолютної свободи дій без жодних обмежень чи рамок. Батьки прагнуть допомогти дитині самовиразитися та розкрити творчий потенціал, вважаючи це шляхом до справжнього щастя й формування позитивного самосприйняття. У межах цього стилю батьки зазвичай застосовують нетрадиційні, м'які методи виховання, віддаючи перевагу віддаванню, а не вимогам. Проте відсутність структурованості може негативно позначитися на здатності дитини до саморегуляції й відповідальності.
3. **Демократичний стиль виховання.** Цей підхід будується на взаємній повазі, довірі, любові, підтримці та частому спілкуванні між батьками й дітьми. Для цього стилю виховання властиві помірковані дисциплінарні вимоги, справедливість і послідовність у діях, а також застосування аргументованих пояснень замість жорсткого примусу. Батьки в таких сім'ях виступають організаторами спільного життя, сприяють розвитку відповідальності та самостійності дітей, забезпечуючи баланс між контролем і незалежністю. Завдяки цьому діти з демократичних сімей виростають упевненими в собі, незалежними та відповідальними, з високою самооцінкою й стійкістю до зовнішніх негативних впливів [21].

4. Індиферентний стиль виховання. Для цього типу характерна відсутність вимог до дитини, мінімальний емоційний контакт і байдужість до її життя. Хоча основні потреби дитини задовольняються, батьки не беруть активної участі в її розвитку через зайнятість, захоплення власними проблемами або байдужість. Діти з таких сімей часто виростають замкнутими, невпевненими в собі, а іноді схильними до асоціальної або агресивної поведінки [22].

Також заслуговують на увагу інші підходи до класифікації стилів сімейного виховання. Наприклад, можна виділити типологію, що охоплює шість різновидів виховних практик [23]: 1) виховання за принципом Попелюшки; 2) виховання з домінуючою опікою; 3) виховання за принципом кумира сім'ї; 4) виховання через байдужість; 5) виховання шляхом дарування подарунків; 6) виховання на основі довіри.

Стиль виховання в сім'ї суттєво впливає на формування у підлітків ключових рис характеру, зокрема впевненості в собі, яка відіграє центральну роль у процесах довільної саморегуляції. Вона визначає напрямок і рівень активності дитини, а також її взаємини з навколишнім середовищем, до однолітків, дорослих і самої себе. Зокрема, авторитарний, ліберальний та індиферентний стилі виховання створюють несприятливі умови для становлення впевненої в собі особистості з високою самооцінкою [24]. На противагу цьому, демократичний стиль виховання формує взаємини між дітьми та дорослими, які сприяють засвоєнню певних форм, критеріїв і видів оцінювання. Це дозволяє підліткам апробувати їх у власному досвіді, інтегруючи ці оцінки у свої особистісні смисли [19].

Демократичний стиль сприяє формуванню в підлітків уміння адекватно оцінювати свої здібності, досягнення, особистісні якості та рівень знань. Діти, виховані в таких умовах, демонструють відкритість, здатність приймати похвалу без дискомфорту, чесно висловлювати свої думки, проявляти емоції і цінувати власну індивідуальність. Як наслідок, вони розвивають впевненість

у собі, яка базується на позитивній оцінці своїх навичок і можливостей для досягнення важливих цілей.

Отже, стиль виховання в сім'ї відіграє вагомую роль у формуванні таких якостей, як упевненість, відсутність страху перед помилками, здатність до позитивної самооцінки. Саме стиль виховання визначає напрямок розвитку особистості дитини, її уявлення про добро і зло, справедливість і моральність, а також формує повагу як до матеріальних, так і до духовних цінностей.

Культура сімейного спілкування має безпосередній вплив на самооцінку підлітка. Вона розглядається як сукупність норм, цінностей, мотивацій, цільових орієнтацій, моделей, форм і методів взаємодії та спілкування між членами сім'ї. Зокрема, в межах цієї культури ми виділяємо п'ять основних типів психологічної культури сімейного спілкування: 1) конформно-рефлексивний; 2) довірливо-альтруїстичний; 3) індиферентно-маніпулятивний; 4) авторитарно-монологічний та 5) діалогічний. Ця система суттєво впливає на формування ціннісних орієнтацій і самооцінки підлітків. До основних показників морально-психологічного здоров'я особистості належать емоційна стійкість, здорова самооцінка, упевненість у собі, відкритість, стабільність настрою та ціннісно-моральні орієнтації. Вони значною мірою визначають психологічний добробут особистості та її гармонійний розвиток.

Типи психологічного клімату в сімейному спілкуванні, зокрема авторитарно-монологічний та діалогічний, є узагальненням ширших класифікацій форм спілкування. Згідно з концепцією психологічної культури, аналіз сімейного спілкування здійснюється за такими критеріями:

- 1) організаційна структура взаємин;
- 2) домінуючі типи міжособистісного спілкування;
- 3) спрямованість комунікації.

Дослідження формування самооцінки підлітків у духовно-моральному аспекті дозволяє розглядати морально-психологічне здоров'я сім'ї через

систему особистісних цінностей. До ключових компонентів цієї системи належать:

- емоційна стійкість;
- здорова самооцінка;
- упевненість;
- відкритість;
- стабільність настрою;
- сформованість моральних орієнтирів.

На думку дослідників [26; 27; 28; 29; 30; 22; 32] регуляція внутрішньосімейних конфліктів є однією з найбільших сучасних проблем, яка потребує уваги з боку психологів і педагогів.

Зв'язок самооцінки підлітка з батьківською позицією визначається компонентами цієї позиції, серед яких ставлення до дитини, стиль виховання та рівень батьківської відповідальності. Зокрема, підлітки з повних сімей частіше оцінюють себе позитивно, ніж ті, хто виховується у неповних сім'ях, причому ця тенденція є більш вираженою у хлопчиків.

Соціально-психологічна типологія батьківських позицій складається із шести різновидів взаємодії батьків з дитиною:

- відчуження;
- домінування;
- гіперопіка;
- турбота;
- спостереження;
- контроль.

Батьківська позиція, як специфічний спосіб прояву ставлення до дитини, впливає на формування самооцінки підлітка. Тип батьківської позиції визначає рівень і адекватність самооцінки дитини. Зокрема, гіперопіка та

контроль сприяють формуванню у дітей вищих рівнів самооцінки, ніж інші стилі виховання. При цьому, в умовах гіперопіки самооцінка підлітка частіше узгоджується з реальними оцінками, які дають йому батьки. Збалансоване батьківське ставлення створює умови для розвитку високої та адекватної самооцінки на кожному віковому етапі.

Питання формування самосвідомості та самооцінки особистості має важливе теоретичне і практичне значення. Самооцінка розвивається в процесі соціалізації, яка є керованим процесом набуття соціального досвіду через розширення сфери діяльності та спілкування. У дослідженнях самосвідомості самооцінка відіграє ключову роль, оскільки вона є системотвірним центром особистості, що впливає на її життєві позиції, рівень прагнень та систему цінностей. Самооцінка визначає динаміку і спрямованість розвитку індивіда. Неможливо повністю зрозуміти вплив батьківських позицій на самооцінку без урахування ролі батька. У сучасній науці недостатньо цілісного уявлення про вплив батьків, особливо батька, на формування особистості підлітка через фрагментарність інформації та труднощі отримання даних про сім'ю.

Значний вплив на самооцінку підлітків також має шкільне середовище та колектив. Колектив являє собою відносно невелику групу людей, об'єднаних спільною діяльністю, інтересами чи цілями. У шкільних колективах виховання самосвідомості учасників має цілеспрямований характер: це сприяння самопізнанню, формуванню адекватної самооцінки, аналізу власної діяльності, а також розвиток прагнення до самовдосконалення. У навчальному процесі самооцінка стає методом підвищення пізнавальної активності через критичне ставлення до власних можливостей та досягнень [33].

Оцінювання навчальних досягнень на початкових етапах навчання здебільшого сприймається дитиною як оцінка її особистості загалом. Через отримані оцінки можна визначити соціальний статус та рівень популярності серед однолітків. За словами І. Кулагіної, учні з високими навчальними

досягненнями, як правило, мають підвищену самооцінку, тоді як у школярів із низькою навчальною успішністю, що постійно стикаються з невдачами й отримують низькі оцінки, знижується впевненість у собі та власних здібностях. Для того щоб у підлітків розвивалася адекватна самооцінка й формувалася впевненість у собі, необхідно забезпечити в класі атмосферу психологічного комфорту та підтримки — як під час навчального процесу, так і у взаємодії з однолітками, а також у рамках позаурочних видів діяльності [34]. Важливо зазначити, що розвиток особистості відбувається під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів за трьома основними напрямками: анатомо-фізіологічним, психічним та соціальним. Формування особистості учня є неможливим в умовах ізоляції цих аспектів і здійснюється через взаємодію із соціальним середовищем. Отже, адекватна самооцінка розвивається за умови гармонійного впливу зазначених факторів, зокрема через процеси соціалізації та виховання.

Шкільний колектив спрямований на реалізацію виховної діяльності на всіх етапах перебування учня в закладі. Учні одночасно є учасниками різних соціальних груп — сім'ї, шкільного колективу, гуртків чи неформальних компаній. У цих групах вони вступають у соціальні взаємодії, які впливають на їхній статус і формування особистості [35].

У шкільному колективі зазвичай виділяють 3–4 найбільш популярних учнів, які стають орієнтирами для інших. В ідеалі їхніми основними рисами є дружелюбність, щирість, доброзичливість і всебічність. Проте популярність може також базуватися на поведінці, що суперечить соціальним нормам, і це часто привертає увагу підлітків [36; 37]. Непопулярність же пов'язана з такими рисами, як замкнутість, невпевненість, байдужість до навчання та інші. У менш згуртованих групах популярність можуть здобувати учні з поведінкою, яка не відповідає загальноприйнятим нормам, тоді як дисципліновані та відповідальні залишаються поза увагою.

Позиція "популярного" чи "непопулярного" члена шкільного класу значно впливає на психологічний та емоційний стан учня, а також його поведінку. Ті

школярі, яких однокласники визнають і цінують, відчують більшу впевненість у собі та емоційний комфорт, що сприяє формуванню високої самооцінки, підкріпленої соціальним середовищем. Натомість ті, хто перебуває в статусі "відкинутого", часто відчують невпевненість та дискомфорт, що змушує їх шукати шляхи зміни своєї позиції в класі, звикати до ізоляції або зменшувати кількість соціальних контактів [38].

У певних випадках у шкільних класах зустрічаються учні, які займають статус "ізольованих". Вони стикаються з негативним ставленням, їм часто відмовляють у дружбі та симпатії, а також прагнуть уникати взаємодії. Подекуди це явище може супроводжуватись булінгом. Причинами ізоляції зазвичай є низька самооцінка, скритість, невпевненість або незграбність у поведінці самого учня, а також агресія з боку однолітків. Такі школярі рідко отримують підтримку поза шкільним середовищем і часто переживають самотність. Їхні спроби інтеграції в колектив зазвичай не дають результатів, що призводить до озлобленості та схильності до агресивно-захисної поведінки. У більшості випадків вони прагнуть змінити клас, щоб знайти сприятливіше середовище для свого визнання [38].

Шкільний клас надає учням можливість здобувати досвід соціальної взаємодії, розвивати міжособистісні стосунки та засвоювати моделі взаємин між індивідом і суспільством. Шкільний колектив впливає на становлення особистості учня, сприяючи формуванню таких позитивних рис, як відповідальність, наполегливість, чесність, працьовитість і витримка [39]. Ці риси, закріплюючись у свідомості підлітка, стають важливими складовими його самооцінки, формуючи уявлення про власні здібності та можливості.

Міжособистісні взаємини у шкільному класі мають вагоме значення для становлення особистості підлітка. У класах, де панує атмосфера гуманності та взаємоповаги, створюються сприятливі умови для розвитку здібностей учнів і їх застосування в різних аспектах життя [40]. В. Сухомлинський зазначав, що колектив – це сукупність індивідуальностей. Чим більше

розвинених і самодостатніх особистостей у колективі, тим він багатший і продуктивніший. [41].

Формування самооцінки охоплює оцінювання власних інтелектуальних і фізичних здібностей, зовнішності, емоційної сфери, природних задатків і життєвого досвіду. Цей процес динамічний і постійно змінюється, а самооцінка в системі навчання є прагненням учня до об'єктивного оцінювання себе, своїх дій, а також дій і оцінок інших людей. У підлітковому віці адекватна самооцінка є важливим фактором виховання, адже її формування є першим кроком до самовиховання.

Підсумовуючи, варто відзначити, що в підлітковому віці самооцінка набуває більшої усвідомленості та стабільності. До основних факторів, які впливають на її формування, належать:

- Взаємини з батьками та членами родини;
- Статус і авторитет серед однолітків і друзів;
- Успішність у навчанні, ставлення вчителів і однокласників;
- Фізичні дані (зовнішність, сила, витривалість), досягнення в спорті або мистецтві;
- Особливості характеру.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення тривожності в підлітковому віці

Поняття тривожності стало об'єктом детального вивчення психологів і науковців, які аналізують цей феномен у межах психологічної науки[42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49]. У зв'язку зі складністю та багатовимірністю цієї проблеми, різні дисципліни пропонують неоднорідні підходи до визначення її сутності.

У психології тривожність розглядається двояко: як емоційний стан і як стійка риса характеру або темпераменту. Для позначення цих понять використовуються терміни «тривога» і «тривожність». Зокрема, «тривога»

розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на ситуації невизначеної загрози та проявляється у вигляді очікування негативного розвитку подій. Водночас «тривожність» розуміється як стабільна особистісна характеристика, що полягає у підвищеній схильності до частого й інтенсивного переживання тривоги, обумовлена низьким порогом її виникнення[44].

Першопричиною тривожності є незадоволеність ключових соціогенних потреб, зокрема потреб «Я», що виникає внаслідок внутрішнього конфлікту. Такий конфлікт характеризується одночасною дією декількох потреб однакової сили, але протилежного спрямування, які неможливо задовольнити одночасно. Продовжуване незадоволення цих потреб викликає стан тривоги, який, закріплюючись, перетворюється на самостійне явище з власною логікою розвитку. У цьому разі тривожність починає виконувати роль мотивації до спілкування та досягнення успіху, займаючи місце серед ключових особистісних утворень.

Протягом тривалого часу поняття тривоги та тривожності вважалися синонімами страху. Першим, хто розмежував ці поняття, був філософ С. К'єркегор, який відокремив конкретний страх (Furcht) від невизначеного, розмитого страху — тривоги або сум'яття (Angst)[50]. Сучасний підхід передбачає, що страх є реакцією на конкретну, реальну загрозу, тоді як тривога відображає переживання невизначеної, часто уявної загрози. За іншими підходами, страх виникає при загрозі фізичній, тоді як тривожність — при загрозі соціальній чи особистісній [51]. У цьому контексті небезпека загрожує не фізичному існуванню, а особистим цінностям, самооцінці, соціальним стосункам і становищу людини. І. Сарасон пояснює різницю через спрямованість уваги: при страху вона зосереджується назовні, тоді як при тривозі — на внутрішньому стані особистості [52].

Частина дослідників вважає страх ширшим поняттям, а тривогу — його похідним. Водночас фізіолог К. Гольдштейн дотримується протилежної думки, стверджуючи, що страх розвивається з тривоги і з'являється на

пізнішому етапі розвитку організму. Він описує тривогу як стан беззмстовного збудження, що супроводжується афективною замкнутістю, спотворенням експресивних рухів і розривом контактів із зовнішнім середовищем. Натомість страх характеризується адекватною захисною реакцією, яка мобілізує відчуття і підвищує зосередженість [53]. Отже, страх має конкретний об'єкт, тоді як тривога є невизначеним відчуттям загрози без чіткої предметності. На думку К. Гольдштейна, тривога, як безоб'єктний феномен, є більш примітивною і виникає раніше в еволюційному розвитку. Реакції немовлят на загрозу є недиференційованими та невизначеними, тобто відображають тривогу. Страх же формується пізніше, разом із розвитком когнітивних здібностей, які дозволяють диференціювати об'єкти загрози в середовищі. Таким чином, тривога стає основою для виникнення страху [54].

На відміну від XVII століття, яке здобуло назву «століття розуму», XIX століття часто визначають як «століття тривоги». Людство усвідомило обмеженість можливостей пізнання й підпорядкування світу виключно за допомогою досягнень науки, що спричинило звернення уваги на внутрішній світ особистості. Як зазначалося раніше, питання тривоги як окремого емоційного феномену вперше піднімається у працях європейського філософа Серена К'єркегора. Згідно з його концепцією, тривога супроводжує людину від самого народження й еволюціонує разом із нею, адже саме людина є її джерелом. «Якби людина була лише звіром чи ангелом, вона б не відчувала тривоги. Але, будучи синтезом обох начал, людина здатна переживати тривогу, і чим сильніша її тривога, тим величнішою вона є. Це твердження буде неправильним, якщо вважати, що тривога пов'язана з чимось зовнішнім. Насправді, тривога породжується самою людиною»[50]. У філософській концепції К'єркегора тривога тісно пов'язана зі свідомістю й свободою. На початковому етапі розвитку дитина перебуває в стані невинності, що виражається в її єдності з оточуючим світом. Водночас вона відкриває нові можливості, досліджуючи світ, що супроводжується відчуттям тривоги, яке спершу проявляється як «пошук пригод, прагнення невідомого та

загадкового» [50, с. 38.] Однак дитина в стані невинності ще не усвідомлює, що розвиток і відкриття нових можливостей можуть призвести до конфліктів і криз. Зі зростанням самоусвідомлення тривожність посилюється, оскільки стає зрозумілою ціна, яку потрібно заплатити за розвиток. К'єркегор вважав, що ступінь усвідомлення людиною себе прямо корелює з інтенсивністю переживання тривоги. Свобода, на його думку, є джерелом тривоги, адже тривога виникає як реакція на зустріч зі свободою. У цьому сенсі тривога виступає «можливістю свободи» [50, с.138]. К'єркегор вбачав у тривозі роль учителя, який допомагає людині зміцніти. Тривога є більш ефективним наставником, ніж реальність, оскільки від останньої можна тимчасово сховатися, тоді як тривога завжди залишається всередині людини. Він писав: «Як тільки людина намагається знайти спосіб уникнути чогось, це їй, найімовірніше, вдасться, адже реальність менш сувора, ніж тривога. Але тривога з'являється знову» [50, с.141]. При цьому філософ розрізняв «нормальну» тривогу, що супроводжує нові можливості, і тривогу, яка виникає, коли людина уникає подолання цих викликів, обмежуючи себе. Таким чином, К'єркегор вперше акцентує увагу на значенні досвіду подолання тривоги, наголошуючи, що здатність прийняти тривогу й продовжити рух уперед є ключем до становлення особистості.

Ідеї К'єркегора про позитивну роль тривоги згодом знайшли відображення у філософських теоріях, зокрема в екзистенціалізмі, а в другій половині XX століття стали основою психотерапевтичних методів роботи з тривожними клієнтами (екзистенційна психотерапія І. Ялома).

Анна Фрейд розробила чітку концепцію формування тривожності в дітей. Вона виділила три основні види тривожності: об'єктивну, страх перед Супер-Его та страх власних інстинктів. Об'єктивна тривожність є базовою й виникає на ранніх етапах розвитку, слугуючи сигналом про можливе покарання з боку зовнішніх сил. Вона сприяє формуванню Его й одночасно породжує симптоми дитячого неврозу. У латентний період (5–6 років) об'єктивна тривожність слабшає, поступаючись місцем тривожності

Супер-Его, яка допомагає Его протистояти інстинктам. У пубертатний період значна роль належить тривожності перед власними інстинктами, що може стати чинником неврозу [54]. Анна Фрейд зазначала, що для подолання дитячої тривожності важливо залучати до роботи не лише дитину, а й її середовище, зокрема тим, хто займається вихованням, аби зменшити об'єктивну тривожність. [54, с.53].

Представники когнітивно-поведінкового напрямку (А. Бек, А. Елліс, А. Лазарус) вивчали вплив когнітивних процесів і структур, які формують суб'єктивний досвід особистості, на її поведінку. А. Лазарус наголошував, що когнітивна оцінка небезпеки є першим етапом формування тривожного стану, а переоцінка визначає його інтенсивність і стійкість. Цей підхід підтвердився у дослідженнях психофізіологічних факторів тривожності.[55, с. 21].

1.3. Фактори, що сприяють розвитку тривожності у підлітків. Її роль у формуванні особистості підлітка

Тривожність — це вагомий елемент емоційної сфери особистості, що проявляється через відчуття внутрішнього напруження, страху, неспокою та передчуття загрози. Вона є природною відповіддю на стресові обставини, але при надмірній інтенсивності або тривалому характері може стати серйозною проблемою, яка негативно впливає на якість життя. Виділяють декілька форм тривожності, кожна з яких має специфічні особливості та механізми розвитку. У цьому розділі здійснюється аналіз основних типів тривожності, їх характеристик, чинників, що сприяють їх виникненню, а також впливу на психологічне та фізичне здоров'я. Усвідомлення різновидів тривожності дозволяє глибше дослідити цей феномен і розробити ефективні підходи до його подолання та корекції.

Класифікація типів тривожності за ознаками тотальності, стабільності, сферою прояву та відповідністю реальним досягненням представлена у таблиці (1.2).

Таблиця (1.2.)

Види тривожності

Критерії тривожності	Види тривожності
Тотальність прояву	1) Генералізована – проявляється майже у всіх життєвих ситуаціях;; 2) Парціальна – виникає лише у певних специфічних ситуаціях.
Відповідність реальній успішності	1) Адекватна – відповідає реальному неблагополуччю в певній сфері; 2) Неадекватна – не узгоджується з реальним станом і виявляється в сприятливих обставинах.
Стійкість прояву реакції	1) Особистісна тривожність – Особистісна — схильність до занепокоєння у різноманітних обставинах, навіть якщо вони не містять загрози; 2) Ситуативна тривожність – реакція на реальну чи уявну небезпеку.
Сфера прояву	1) Міжособистісна – пов’язана зі спілкуванням; 2) Шкільна – виникає у ситуаціях навчання; 3) Самооцінна – зумовлена активацією уявлень про себе.

У підлітковому віці тривожність суттєво впливає на фізичне та психічне здоров’я, успішність у навчанні, взаємовідносини з оточенням і загальний

рівень якості життя. Водночас вона може бути природною адаптивною реакцією на стресові обставини, допомагаючи пристосуватися до змін. У підлітків тривожність часто стає важким емоційним досвідом, який впливає на їхню поведінку, самопочуття та стосунки з іншими. [56]. Різноманітні прояви тривожності, від загальної тривожності до специфічних фобій чи панічних атак, можуть бути обумовлені емоційним станом, рівнем самоусвідомлення, соціальною взаємодією та стресовими факторами. Важливо враховувати індивідуальні особливості у сприйнятті тривожності: деякі підлітки можуть бути більш схильними до тривожних станів через психологічні чи генетичні чинники, тоді як інші демонструють вищу емоційну стійкість [57].

У своїй концепції розвитку особистості Е. Еріксон виокремлює вісім етапів, кожен з яких пов'язаний із подоланням певного внутрішнього конфлікту. У підлітковому віці ключовим є зіткнення між пошуком власного «я» та невизначеністю у розумінні себе. Якщо цей етап проходить із труднощами, це може спричинити розгубленість щодо власної ідентичності та підвищену тривожність. Водночас підтримка з боку близьких і включення в соціальне середовище сприяють зниженню рівня тривожних переживань. [58].

Еріксон підкреслює важливість позитивної соціальної підтримки від батьків, вчителів та інших дорослих, що сприяє розвитку стійкої ідентичності, зменшуючи рівень тривожності. Участь у соціальних, культурних і навчальних заходах допомагає підліткам усвідомлювати свою значущість та підвищувати самооцінку.

Особистісні відмінності підлітків у сприйнятті та подоланні соціальних труднощів впливають на темпи становлення їхньої ідентичності та рівень тривожності. Розуміння цих індивідуальних особливостей дає змогу краще адаптувати допомогу, що сприятиме зменшенню ймовірності виникнення тривожних станів.

Ж. Піаже вивчав розумовий розвиток підлітків, акцентуючи увагу на важливості становлення абстрактного мислення в цей період. Хоча розвиток здатності до абстрагування відкриває нові інтелектуальні можливості, він водночас може супроводжуватися зростанням тривожності через усвідомлення складності світу та власного становища в ньому [59]. Згідно з теорією когнітивного розвитку, підлітковий вік пов'язаний із становленням абстрактного мислення, що відіграє ключову роль в інтелектуальному зростанні. Однак поряд із позитивними зрушеннями ці ментальні зміни можуть призводити до зростання тривожності. У цей період молоді люди починають глибше осмислювати складність навколишнього світу, що часто супроводжується почуттям невпевненості. Підвищується чутливість до можливих загроз і невизначеностей, зокрема щодо майбутнього, навчання, професійної реалізації та взаємодії з оточенням. Таке нове бачення реальності нерідко викликає внутрішню напругу й страх перед життєвими викликами.

У підлітковому віці можуть формуватися певні когнітивні викривлення, зокрема схильність до перебільшення негативних сценаріїв та узагальнення окремих труднощів на всі сфери життя. Наприклад, катастрофізація полягає в тому, що підлітки сприймають потенційні проблеми як надзвичайно загрозливі, надаючи їм надмірного емоційного забарвлення. Хоча в цьому віці активно розвиваються розумові здібності, сам процес є непростим і може супроводжуватися труднощами в опануванні нових інтелектуальних навичок. Молоді люди потребують часу, аби навчитися мислити критично, аналізувати власні переживання та керувати емоціями. Підтримка дорослих — батьків, педагогів, психологів — відіграє важливу роль у формуванні здатності впоратися з тривожністю, що виникає внаслідок адаптації до цих змін [60].

Концепція самооцінки, розроблена М. Розенбергом, відіграє важливу роль у поясненні того, як у підлітковому віці внутрішнє уявлення про себе впливає на емоційну стабільність, зокрема на схильність до тривожних переживань. У цьому віковому періоді самооцінка відображає те, як молода людина оцінює власну значущість і здібності, і саме вона значною мірою

формує психологічний комфорт. Низький рівень самооцінки часто проявляється у невпевненості, сумнівах у власній цінності та постійному порівнянні себе з іншими. Підлітки можуть вважати, що не відповідають очікуванням соціального оточення або власним уявленням про "норму", що породжує почуття недостатності та може спричинити або посилити тривожність.

До того ж занижена самооцінка нерідко супроводжується внутрішнім осудом, коли підліток схильний надмірно звинувачувати себе навіть за незначні помилки чи труднощі. Такий самокритичний спосіб мислення провокує постійне емоційне напруження та підвищує рівень тривожності. У результаті молоді люди можуть уникати нових викликів або ситуацій, які потребують зусиль, оскільки бояться зазнати невдачі й підтвердити власні уявлення про свою некомпетентність чи неуспішність.

Відповідно до когнітивної моделі депресії, запропонованої А. Беком, переживання втрати близьких у підлітковому віці може призводити до формування стійких негативних уявлень про себе, світ і майбутнє. Підлітки, які зазнали такої втрати, нерідко починають сприймати себе як безсилим перед обставинами та вірити, що подальше життя залишатиметься таким же болісним і непередбачуваним, як і теперішній досвід. Такі установки можуть підтримувати тривожні переживання та негативно впливати на емоційний стан. У свою чергу, теорія прив'язаності Дж. Боулбі акцентує увагу на тому, що міцні емоційні зв'язки з батьками чи іншими значущими дорослими є фундаментом психічної рівноваги дитини. Коли ці зв'язки перериваються через втрату, підлітки можуть втратити відчуття безпеки, що провокує внутрішню нестабільність, тривогу та труднощі у довірі до інших. Вони можуть почуватися самотніми, покинутими та вразливими, що підвищує ризик формування тривожних розладів у майбутньому.

[62].

Серед ключових біологічних чинників, що впливають на схильність до тривожності, особливу роль відіграє функціонування гормональної системи. Підлітковий вік характеризується значними ендокринними змінами, які охоплюють зростання концентрації таких гормонів, як адреналін, кортизол і гонадотропіни. Ці гормональні коливання безпосередньо пов'язані з емоційною нестабільністю та підвищеною чутливістю до стресу. Зокрема, підвищений рівень кортизолу — гормону, що активізується у відповідь на стресові стимули — може сприяти формуванню тривожних симптомів. Цей глюкокортикоїд чинить істотний вплив на функції центральної нервової системи, а його тривале надлишкове вироблення нерідко призводить до змін у роботі мозку. Зокрема, зафіксовано, що хронічно підвищений рівень кортизолу здатен змінювати структури головного мозку, такі як гіпокамп, що бере участь у регуляції емоційної реактивності та процесів запам'ятовування. Такі зміни можуть посилювати тривожність, ускладнюючи адаптацію до повсякденних стресових чинників. У результаті нейробіологічна перебудова, яка є природною частиною підліткового розвитку, за певних умов може виступати як додатковий ризиковий фактор у формуванні тривожних розладів.

Адреналін (епінефрин) є одним із важливих гормонів, який виділяється у відповідь на стресові подразники. Він активує симпатичну нервову систему, викликаючи фізіологічні зміни, такі як прискорене серцебиття, підвищення артеріального тиску та збільшення рівня глюкози в крові, що допомагає організму швидко мобілізувати енергетичні ресурси для протидії стресу. Тривала або часта активація адреналінової системи може сприяти виникненню тривожних симптомів, серед яких панічні атаки або генералізовані тривожні стани. Крім того, гормональні перебудови, що відбуваються в період статевого дозрівання, мають суттєво впливати на психоемоційний стан підлітків. Зміни в гормональному балансі, поєднані з психосоціальними викликами, пов'язаними з фізичними трансформаціями та

формуванням статевої ідентичності, можуть підвищувати рівень тривожності, створюючи додаткові труднощі в адаптації до нового етапу розвитку [63].

Важливим фактором, що впливає на тривожність у підлітковому віці, є стадія розвитку нервової системи. У цей період відбуваються суттєві зміни в організації та роботі головного мозку, що призводять до модифікації способів сприйняття й опрацювання інформації. Через ці нейрофізіологічні процеси підлітки можуть більш гостро реагувати на стресові події, проявляючи підвищену емоційну чутливість. На тлі нестабільності нервової системи їхня реакція на подразники стає більш інтенсивною. Ці біологічні зміни тісно переплітаються з психологічними та соціальними факторами, які також значною мірою впливають на формування тривожності в цей період життя.

Психологічні чинники, що формують особистість, відіграють ключову роль у рівні тривожності підлітків. До основних психологічних детермінант, які можуть провокувати посилення тривожних переживань, належать занижена самооцінка, страх перед невдачами та постійне хвилювання. Процес формування власної ідентичності, а також якість взаємодії з навколишнім середовищем, особливо з однолітками, значною мірою впливають на емоційний стан підлітка та рівень його тривожності у цей період життя [64].

Окрім низької самооцінки, страхів та переживань щодо невдач, існують й інші психологічні фактори, що можуть підвищувати ступінь тривожності серед підлітків:

- Перфекціонізм: прагнення до ідеалу може спричинити хронічний стрес та тривогу в разі не досягнення очікуваного результату.
- Соціальна тривожність: страх перед виступами перед публікою, спілкуванням із незнайомцями або участю в громадських заходах може спричинити підвищену тривожність.
- Негативні міжособистісні стосунки: конфлікти з однолітками, проблеми у сім'ї чи невирішені сімейні конфлікти можуть посилювати тривожні стани.

- Самоізоляція: почуття відчуження або неприйняття з боку оточуючих може збільшити ймовірність розвитку тривожності.
- Стресові події: травматичні події, втрати, переїзди чи розлуки можуть стати каталізаторами або посилити рівень тривожності у підлітків. викликати або підвищити рівень тривожності у підлітків.

Соціальна підтримка від родини, друзів та вчителів виступає важливим фактором захисту від тривожності. Емоційна підтримка від батьків, що включає виявлення любові, уваги та турботи, надає підліткам почуття безпеки та впевненості [65]. Взаємини з однолітками створюють можливість для відкритого обговорення переживань та отримання підтримки, що сприяє зменшенню емоційного напруження. Вчителі можуть надавати корисну інформацію та допомагати підліткам долати академічні труднощі, сприяючи розвитку необхідних навичок для успіху в навчанні. Відчуття підтримки та належності до певної соціальної групи допомагає знижувати рівень стресу та покращує емоційну стійкість. Дослідження свідчать, що підлітки, які отримують підтримку від оточуючих, менш схильні до розвитку тривожних розладів [66].

Шкільне середовище є однією з ключових обставин, що можуть сприяти розвитку тривожності у підлітків. Високий рівень академічного стресу, булінг, соціальна ізоляція, а також труднощі в адаптації до шкільних вимог можуть призводити до підвищення тривожних симптомів [67]. Підлітки, які піддаються булінгу або соціальній ізоляції, частіше стикаються з тривожністю та депресією. Крім того, академічний тиск та високі вимоги можуть викликати значний стрес, особливо у тих, хто ставить перед собою надмірно високі очікування [68].

Спілкування з однолітками є важливою частиною соціального життя підлітків. Вони часто прагнуть до схвалення та підтримки від своїх друзів, і це може впливати на їхній рівень тривожності. Негативні взаємодії, такі як відторгнення чи конфлікти з друзями, можуть збільшити тривожність.

Водночас, позитивні соціальні контакти сприяють розвитку соціальних навичок і знижують рівень тривоги.

1.4. Копінг-стратегії: класифікація та значення для підлітків

Адаптація людини до вимог екстремальних ситуацій ефективно описується через поняття «копінг-поведінка», що означає цілеспрямовані дії особистості, спрямовані на подолання виниклої загрози. Це переважно свідомі зусилля, які допомагають людині підтримувати своє здоров'я і благополуччя або, навпаки, можуть призвести до їх руйнування.

Поведінка, орієнтована на подолання стресу, є предметом численних досліджень, серед яких роботи Р. Лазаруса і С. Фолкмана [69], Е. Фриденберга, Р. [70], Г. Дупчака [71], Л. Карамушки [72], М. Корольчук [73], М.Кононової [74], О. Мирошника [75], В. Олефіра [76], Ю. Снігура [77], Н. Яроша [78] та ін. У цих працях теоретично обґрунтовано підхід до копінг-поведінки в стресових ситуаціях, проаналізовано різновиди стратегії подолання стресу та виявлено фактори-прогнозери, які визначають вибір конкретної стратегії реагування на стрес. Особливу увагу також приділено вивченню того, як стрес переживають представники різних професій. Дослідження С. Кобейса і С. Мадді розширили розуміння стресостійкості, включаючи аспекти дитячого віку [79]. Розглядаючи життестійкість (hardiness), можна стверджувати про загальну здатність індивіда долати життєві труднощі та складні ситуації. Особливий акцент робиться на програмах, спрямованих на розвиток стресостійкості, які передбачають формування навичок саморегуляції, самоконтролю та адаптивних поведінкових стратегій у стресових умовах, особливо в підлітковому віці [80; 81 ; 82].

Отже, копінг-стратегії представляють собою спеціалізовані форми цілеспрямованої поведінки, які сприяють подоланню стресових чинників або пом'якшенню їх негативного впливу на особистість. Традиційно дослідження копінг-поведінки зосереджуються на таких ключових аспектах: визначенні

ролі копінгу та захисних механізмів у забезпеченні психологічного благополуччя (Дж. Вейлант, П. Крамер); вивченні причин виникнення стресу та відповідних реакцій на нього (Р. Лазарус, С. Фолкман); а також аналізі впливу копінг-стратегій на процеси саморегуляції, ефективності діяльності та соціально-психологічну поведінку особистості (К. Карвер, М. Шейер).

Особливу увагу привертає когнітивно-феноменологічна модель стресу, запропонована Р. Лазарусом і С. Фолкман. Вони вважають, що емоційна реакція індивіда на певну ситуацію залежить від її когнітивної оцінки, яку особистість здійснює у два послідовні етапи. На першому етапі відбувається визначення значущості події — чи є вона незначущою, позитивною чи стресовою. Другий етап полягає в оцінці власних ресурсів і можливостей для подолання ситуації, а також у виборі відповідної стратегії поведінки. Метою копінг-поведінки є підтримка та збереження фізичного й психічного благополуччя людини [82].

Одним із важливих напрямків у вивченні копінг-поведінки є створення типологій копінг-стратегій. Незважаючи на відсутність єдиної універсальної класифікації, у науковій літературі здебільшого виділяють кілька базових типів поведінки: стратегії спрямовані на розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення складних ситуацій [78]. Л. Карамушка та Ю. Снігур [83] пропонують власну класифікацію копінгу, що базується на рівні активності (активні та пасивні стратегії), рівні ефективності (конструктивні, помірно конструктивні та неконструктивні) та здатності адаптуватися — гнучкості застосування. У своїй теоретичній моделі Р. Лазарус і С. Фолкман виокремлюють такі копінг-стратегії, як конфронтація з проблемою, дистанціювання від неї, самоконтроль, звернення за соціальною підтримкою, прийняття відповідальності, уникнення, планування способів вирішення та позитивна переоцінка ситуації [82].

Одним із ключових напрямів досліджень є вивчення індивідуальних особливостей у сприйнятті стресових ситуацій. Серед рис особистості підлітка особливо чутливою до стресу вважається підвищена тривожність

[85]. Тривожність виступає важливим психологічним механізмом, який виконує захисну та мотиваційну функції, допомагаючи вчасно розпізнавати загрози і готуватися до них [84]. Водночас надмірний рівень тривожності може спричиняти спотворене сприйняття небезпек і знижувати якість життя. К. Ізард трактував тривогу як складний емоційний стан, що включає компоненти страху, смутку, сорому, гніву, збудження та провини. У більшості випадків у симптоматиці тривожності домінує саме страх [85].

Тривожність проявляється як емоційний дискомфорт, пов'язаний із очікуванням неблагополуччя та передчуттям небезпеки. Розрізняють реактивну тривожність (стан тривоги) та тривожність як постійну особистісну властивість (особистісна тривожність). Тривожність є складником емоційної стійкості, що тісно пов'язано зі стресостійкістю [86].

Згідно з когнітивно-феноменологічною теорією, копінг-стратегії спрямовані на зниження психологічного навантаження, яке виникає внаслідок індивідуальних сприймань та суб'єктивних чинників. Низький рівень тривожності допомагає більш позитивно оцінювати стресові ситуації, даючи змогу помічати не лише загрози, а й потенційні можливості. Високий рівень тривожності, навпаки, призводить до сприйняття подій як таких, що потребують термінового втручання для зменшення негативних наслідків. Підлітки зі середнім рівнем тривожності зазвичай демонструють більшу гнучкість у виборі стратегій подолання стресу, що сприяє більш ефективній адаптації до складних обставин.

Висновки до розділу 1

Перший розділ дослідження був присвячений теоретичним засадам вивчення взаємозв'язку самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці. Проведений аналіз літератури дозволив виявити, що самооцінка є ключовим компонентом самосвідомості підлітків, який впливає на їхню емоційну стабільність, соціальну адаптацію та здатність ефективно долати життєві труднощі.

Самооцінка підлітків формується під впливом численних чинників, зокрема взаємин із батьками, шкільного середовища, особистісних досягнень, а також фізичних і психологічних характеристик. У цей віковий період самооцінка переходить від ситуативної до більш стійкої, стає усвідомленішою та базується на суб'єктивних внутрішніх критеріях, що забезпечує можливість критичного оцінювання власних сильних і слабких сторін.

Тривожність у підлітковому віці розглядається як емоційний стан, що виникає у відповідь на стресові ситуації або соціальні виклики. Вона має двоїстий характер: з одного боку, помірний рівень тривожності може сприяти мобілізації ресурсів підлітка, а з іншого — надмірна тривожність стає перешкодою для повноцінного функціонування. Особливо важливо, що тривожність тісно пов'язана з рівнем самооцінки: низька самооцінка може підвищувати ризик розвитку тривожних станів, тоді як адекватна самооцінка сприяє зниженню тривожності.

Копінг-стратегії, які застосовують підлітки для справляння зі стресом, мають суттєве значення у підтримці та регулюванні їхнього емоційного стану. Розрізняють конструктивні стратегії (наприклад, пошук підтримки, раціональний аналіз ситуації) та деструктивні (уникнення проблем або агресія). Вибір копінг-стратегій суттєво впливає на рівень тривожності та адекватність самооцінки. Підлітки з пониженою самооцінкою частіше вдаються до уникання або пасивних методів подолання стресу, тоді як ті, хто має адекватну самооцінку, зазвичай віддають перевагу активним і конструктивним способам розв'язання проблем.

Дослідження показали, що соціальне оточення, зокрема сімейне середовище та шкільний колектив, мають значний вплив на формування як самооцінки, так і стратегій подолання стресу у підлітків. Демократичний стиль виховання в сім'ї, підтримка та довіра з боку вчителів і однокласників

сприяють розвитку конструктивних способів подолання стресу та зниженню тривожності. Натомість авторитарний стиль виховання або конфліктні стосунки в колективі можуть підвищувати рівень тривожності та сприяти формуванню деструктивних стратегій подолання.

Отже, у підлітковому віці спостерігається тісний взаємозв'язок між самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями. Самооцінка виступає регулятором емоційного стану підлітка та визначає його поведінкові реакції у стресових ситуаціях. Усвідомлення цього зв'язку сприяє більш глибокому розумінню процесів адаптації підлітків до соціальних і емоційних викликів, що має вагоме значення для вдосконалення методів психологічної підтримки та ефективного формування освітніх стратегій.

РОЗДІЛ II

ПРОЦЕДУРИ ТА МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та етапи дослідження взаємозв'язку самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітків

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези про взаємозв'язок самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці було розроблено емпіричну програму. Дослідження проводилося в кілька етапів:

1. Підготовчий етап: вибірка учасників, розробка анкети для збору базової інформації.
2. Дослідницький етап: використання комплексу методик для вимірювання рівня самооцінки, тривожності та домінуючих копінг-стратегій.
3. Аналіз даних: обробка результатів за допомогою статистичних методів (кореляційний аналіз, порівняльний аналіз).
4. Інтерпретація результатів: формулювання висновків щодо взаємозв'язків між змінними.

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями, було проведено на базі «Дніпровська гімназія №121 ДМР» у місті Дніпро. У дослідженні взяли участь 54 підлітки. Під час проведення емпіричного дослідження були поставлені такі ключові завдання:

- визначити рівень самооцінки серед підлітків;
- вивчити прояви тривожності у підлітковій віковій групі;
- проаналізувати основні копінг-стратегії, які використовують підлітки;
- встановити гендерні та вікові відмінності у рівнях самооцінки, тривожності та виборі копінг-стратегій серед хлопців і дівчат.

Таблиця 2.1

Організація емпіричного дослідження

<i>Досліджувані підлітки</i>			
<i>Блок досліджень</i>			
<i>Блок самооцінки</i>		<i>Блок тривожності</i>	<i>Блок копінг-стратегій</i>
<i>Методи досліджень</i>			
<i>Методика Дембо-Рубінштейн</i>	<i>Методика «Визначення рівня своєї самооцінки (розроблена Г.М. Казанцевою)»</i>	<i>Шкала тривоги Спілбергера (STAI)</i>	<i>Методика «Індикатор копінг-стратегій»</i>

Відповідно до поставленої мети та завдань дослідження нами була сформована вибірка учасників: з них 12 осіб в віці 12 років, 13 осіб в віці 13 років, 20 осіб в віці 14 років та 19 осіб в віці 15 років. В гендерному співвідношенні вибірка складає: 31 (57, 41%) хлопців та 23 (42,59%) дівчат. Досліджувані становили групу, різnorідну за віком та статтю.

Під час другого етапу нашого дослідження було здійснено збір емпіричних даних. Учням надали чотири методики разом із бланками відповідних опитувальників. Після цього кожна інструкція до тексту була прочитана окремо, а потім зачитано сам текст. (Додаток А, Б, В, Г).

Після проведення методик була проведена первинна обробка емпіричних даних (Таблиці.....)

Після первинної обробки результатів учні були ознайомлені з результатами проведених методик. Усі бажаючі отримали консультації та рекомендації за результатами.

2.2. Методики дослідження самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітків

На другому етапі дослідження проведено емпіричний аналіз психологічних характеристик підлітків, зокрема рівня їх самооцінки, проявів тривожності та використання копінг-стратегій. Для збору даних було обрано комплекс валідних і надійних психодіагностичних методик, які дозволяють глибоко проаналізувати емоційний стан, ставлення до себе та способи подолання складних життєвих ситуацій у підлітковому віці. Зокрема, було використано такі методики:

- для дослідження рівня самооцінки було обрано “Методика Дембо-Рубінштейн” та “Методика «Визначення рівня своєї самооцінки (розроблена Г.М. Казанцевою)” (Додаток А, Б)
- для визначення рівня тривожності - “Шкала тривоги Спілбергера (STAI)” (Додаток В)
- з метою дослідження стратегії вибору копінг-стратегій - “Методика «Індикатор копінг-стратегій»” (Додаток Г)

Методика Дембо-Рубінштейн. Методика Дембо–Рубінштейн є одним із найефективніших інструментів для оцінювання самооцінки та рівня домагань особистості. Її унікальність полягає у графічному способі подачі: досліджуваний позначає на вертикальній шкалі, як він оцінює себе в певних сферах (наприклад, розумові здібності, зовнішність, спілкування, здоров’я) та якого рівня хотів би досягти. Це дозволяє не лише з’ясувати рівень самооцінки, але й виявити розрив між актуальним і бажаним рівнями, що є показником рівня домагань.

Переваги методики:

- Простота у використанні для підлітків;
- Візуальність та індивідуальний підхід;
- Дає можливість аналізувати як загальний рівень самооцінки, так і її структуру по окремих сферах;

- Застосовується у школах, психодіагностичних та корекційно-розвивальних практиках.

Респонденту пропонується 5–7 вертикальних шкал, кожна з яких позначає певну якість або життєву сферу. Шкала має довжину 100 мм. Верхній кінець шкали позначає максимально можливий розвиток якості, нижній — мінімальний.

На кожній шкалі учень має позначити:

- Поточний рівень (самооцінка) — хрестиком або рискою («X»);
- Бажаний рівень (рівень домагань) — кружечком або іншою умовною позначкою («O»).

Оцінювання:

- Вимірюється відстань від початку шкали до позначки самооцінки (в мм).
- Аналогічно — до позначки рівня домагань.
- Різниця між двома значеннями показує ступінь невдоволення собою.

Інтерпретація:

- Висока самооцінка — понад 70 мм;
- Середня — 40–70 мм;
- Низька — менш як 40 мм;
- Велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань свідчить про внутрішній конфлікт, невпевненість або високий рівень тривожності.

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

(розроблена Г.М. Казанцевою) має на меті оцінку загального рівня самооцінки особистості через самозвіт респондента. Це дозволяє отримати уявлення про те, як людина оцінює себе в різних аспектах свого життя, зокрема щодо власної впевненості, міжособистісних взаємин, емоційного стану та ставлення до себе.

Методика складається з 32 тверджень, що охоплюють різні сфери життя, які можуть впливати на формування самооцінки. Респонденту пропонується відповісти на кожне твердження «так» або «ні». Ці твердження стосуються таких аспектів, як ставлення до себе, самовпевненість, емоційний стан, взаємини з іншими людьми, відчуття власної гідності та багато інших аспектів, що характеризують внутрішнє сприйняття особистості.

Оцінювання за методикою здійснюється шляхом нарахування балів: за кожну відповідь, що відповідає ключу (позитивній відповіді), респондент отримує 1 бал. Максимальна кількість балів, яку можна набрати, становить 32. Це дозволяє визначити рівень самооцінки в залежності від кількості набраних балів.

Інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

- Якщо респондент набирає від 26 до 32 балів, це свідчить про високу самооцінку.
- Результат від 19 до 25 балів вказує на середній рівень самооцінки, що є адекватним і здоровим, характеризує здатність адекватно оцінювати себе.
- Результат до 18 балів говорить про низьку самооцінку, що може свідчити про невпевненість у собі, схильність до самозниження або внутрішні комплекси.

Перевагою цієї методики є її простота та швидкість застосування, що дозволяє без значних труднощів отримати діагноз щодо загального ставлення

людини до себе. Це дозволяє психологам і дослідникам швидко оцінити рівень самооцінки підлітків або дорослих осіб, а також допомогти виявити можливі проблеми, пов'язані з низькою самооцінкою, що можуть потребувати корекційних заходів.

Шкала тривожності Спілбергера (STAI). Ця методика має на меті визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваного.. Це психологічний інструмент, який дає змогу оцінити не тільки те, як людина відчуває себе в конкретний момент часу, але й як часто вона зазнає тривоги в повсякденному житті. Методика складається з 40 тверджень, які поділені на дві частини. Перша частина включає 20 пунктів, які стосуються ситуативної тривожності (С-тривожність), тобто того, як респондент почувається в даний момент, у конкретній ситуації. Друга частина також складається з 20 пунктів, але вона стосується особистісної тривожності (О-тривожність), що визначає, як часто людина зазвичай відчуває тривогу у своєму житті.

Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою:

- 1 – зовсім ні,
- 2 – скоріше ні,
- 3 – скоріше так,
- 4 – зовсім так.

Оцінювання на основі цих відповідей дозволяє обчислити два окремі показники — СТ (ситуативна тривожність) та ОТ (особистісна тривожність). Кожен з цих показників варіюється в межах від 20 до 80 балів, що дозволяє оцінити рівень тривожності у респондента.

Інтерпретація результатів здійснюється наступним чином:

- Якщо рівень СТ або ОТ знаходиться в межах від 20 до 30 балів, це свідчить про низький рівень тривожності.

- Показники від 31 до 45 балів вказують на середній рівень тривожності.
- Рівень тривожності від 46 до 60 балів свідчить про високий рівень тривожності.
- Якщо показник перевищує 61 бал, це вказує на дуже високий, критичний рівень тривожності, що може потребувати психологічної корекції.

Завдяки цій методиці можна виявити, чи є тривожність тимчасовою реакцією на певні стресові ситуації, чи стала рисою характеру людини. Це дозволяє психологам, дослідникам та терапевтам оцінити не тільки рівень тривожності в даний момент, а й її стабільність, що має важливе значення для планування подальшого лікування або корекції психологічного стану особистості.

Використання шкали тривожності Спілбергера допомагає точніше зрозуміти, чи є тривожність симптомом конкретних обставин, чи це постійна характеристика, яка впливає на загальний психологічний стан людини.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» має на меті вивчення стратегій подолання складних або стресових ситуацій у підлітків. Вона дозволяє оцінити, які методи подолання стресу використовує особистість, і як ефективно вона справляється з емоційними та психологічними навантаженнями, що виникають у різних життєвих ситуаціях. Така оцінка є важливою для розуміння, які стратегії підліток обирає для подолання труднощів, і чи є в нього ресурси для адаптації до стресу.

Методика складається з 48 тверджень, які описують різні моделі поведінки в стресових ситуаціях. Досліджуваному пропонується оцінити, наскільки часто він вдається до поданої стратегії, використовуючи 5-бальну шкалу:

- 1 – ніколи,
- 2 – рідко,
- 3 – іноді,
- 4 – часто,
- 5 – завжди.

Ці твердження охоплюють різноманітні стратегії копінгу, які згруповані за трьома основними напрямками:

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії передбачають активні дії, спрямовані на безпосереднє подолання проблеми. До них належать такі підходи, як складання плану дій, пошук можливих рішень та конструктивне вирішення складних ситуацій.

2. Емоційно-орієнтовані копінг: Стратегії, орієнтовані на регуляцію емоцій під час стресових обставин, передбачають такі дії, як вираження почуттів, уникнення дискомфортних ситуацій та контроль власних емоційних реакцій.

3. Деадаптивні копінг: Стратегії, які не є ефективними в подоланні стресу і можуть призводити до погіршення ситуації. Це включає заперечення, звинувачення інших осіб, втечу від проблем.

Після того як учасник проходить опитування, отримані відповіді систематизують за відповідними шкалами, що дає змогу визначити ступінь застосування різних копінг-стратегій для подолання стресу. Шкали включають:

- Пошук соціальної підтримки: Вміння звертатися за підтримкою до інших людей у стресових ситуаціях.
- Конфронтація: Стратегії відкритого зіткнення з проблемою, активна боротьба з труднощами.
- Дистанціювання: Вміння взяти паузу і відійти від проблеми, щоб поглянути на ситуацію з іншого боку.

- Самоконтроль: Способи контролю своїх емоцій та поведінки в стресових ситуаціях.
- Прийняття відповідальності: Вміння брати відповідальність за свої дії та результати.
- Уникання: Схильність уникати проблем, втеча від труднощів.
- Планування: Способи організувати свої дії, щоб вирішити проблему.
- Позитивна переоцінка: Вміння знаходити позитивні моменти в складних ситуаціях або змінювати сприйняття проблеми.

Інтерпретація результатів методики є дуже важливою для виявлення ресурсного потенціалу особистості підлітка. Високий бал по адаптивних шкалах, таких як пошук соціальної підтримки, самоконтроль, планування, позитивна переоцінка, свідчить про ефективні стратегії подолання стресу. Це свідчить про те, що підліток вміє ефективно долати складнощі та обирати найкращі варіанти розв'язання проблем.

Натомість, якщо підліток має високі бали на шкалах дезадаптивних копінгів, таких як уникання, заперечення або звинувачення інших, це може свідчити про труднощі в управлінні емоціями, емоційну дезрегуляцію або недостатній рівень соціальної та психологічної підтримки. У таких випадках може бути корисно звернутися за допомогою до психолога для роботи над розвитком більш здорових і ефективних стратегій подолання стресу.

Ця методика є цінним інструментом для виявлення того, як підліток реагує на стресові ситуації, і дозволяє зрозуміти, наскільки добре він здатен адаптуватися до життєвих труднощів. Вона допомагає розпізнати сильні сторони особистості та області, які потребують корекції або підтримки, що важливо для формування здорових стратегій подолання стресу та емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

У процесі проведеного емпіричного дослідження взяли участь 54 підлітки, які проходили оцінку за допомогою кількох перевірених психологічних методик. Це дослідження мало на меті вивчення взаємозв'язку між самооцінкою, рівнем тривожності та вибором копінг-стратегій серед підлітків, зокрема у контексті їхньої психологічної адаптації.

Дослідження є важливим, оскільки вивчає ключові психологічні фактори, що визначають поведінкову і емоційну реакцію підлітків у стресових ситуаціях. Зокрема, підлітковий вік є критичним періодом розвитку, коли формуються основи самооцінки, зростає чутливість до соціальних чинників, а рівень тривожності може суттєво впливати на адаптацію до нових життєвих умов. Виявлення взаємозв'язку між тривожністю, самооцінкою та копінг-стратегіями є важливим для розробки корекційних програм та психологічної підтримки підлітків.

Методики, використані в дослідженні:

1. Методика Дембо-Рубінштейн — дозволила оцінити рівень самооцінки у підлітків, виявити позитивні та негативні аспекти самосприйняття, а також оцінити соціально-психологічний клімат у колективі.

2. Методика Г.М. Казанцевої «Визначення рівня самооцінки» дозволила глибше вивчити, як підлітки оцінюють себе у різних сферах життя, що, своєю чергою, може впливати на їхню здатність успішно справлятися зі стресовими ситуаціями.

3. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) — допомогла виміряти рівень тривожності у підлітків, що є важливим показником для розуміння того, як стрес та тривожність можуть впливати на їхнє психоемоційне становище.

4. Методика "Індикатор копінг-стратегій" — дозволила оцінити, як підлітки реагують на стресові ситуації, які способи вони використовують для подолання складнощів та яким чином це позначається на їхній психологічній адаптації.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Аналіз отриманих результатів

З метою вивчення психологічних особливостей підлітків було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на оцінку рівнів самооцінки, тривожності та копінг-стратегій. Дослідження здійснювалося за допомогою валідних психодіагностичних методик, які дозволили виявити індивідуальні відмінності та загальні тенденції у вибірці. На цьому етапі представлено описові статистичні результати за кожним із трьох досліджуваних показників окремо, що створює підґрунтя для подальшого аналізу їх взаємозв'язку.

У процесі дослідження було проаналізовано особливості самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у підлітків на основі валідних психодіагностичних методик.

За результатами методики Дембо – Рубінштейн встановлено, що 25,93% респондентів мають занижену самооцінку, 53,7% — реалістичну, а 20,37% — завищену самооцінку. Оцінка рівня домагань засвідчила, що 37% підлітків демонструють нереалістичний рівень домагань, 13% — реалістичний, 46,3% — оптимальний, а 3,7% — занижений. Такий розподіл свідчить про переважну наявність реалістичної або оптимальної оцінки себе та власних можливостей, однак значна частка підлітків має невідповідність між самооцінкою та рівнем домагань, що може бути чинником внутрішньої напруги.

Таблиця 3.1

**Результати дослідження за методикою вивчення самооцінки
Дембо-Рубінштейн**

	Рівень домагань	Рівень самооцінки	Коефіцієнт реалістичності домагань
Занижений	3 особи	14 осіб	38 осіб
Реалістичний	29 осіб	29 осіб	13 осіб
Завищений	22 особи	11 осіб	3 особи

За методикою Г.М. Казанцевої 57% підлітків мають адекватну самооцінку, 31% — завищену, а 11% — занижену. Отже, більшість досліджуваних характеризуються позитивним, але досить критичним ставленням до себе, тоді як кожен десятий учасник дослідження має занижену самооцінку, що потенційно є зоною ризику для емоційного благополуччя.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження за методикою “Визначення рівня самооцінки”
(Г.М. Казанцева)**

	Кількість осіб
Мають адекватну самооцінку	31
Мають завищену самооцінку	17
Мають занижену самооцінку	6

Результати, отримані за методикою Спілбергера — Ханіна для вимірювання тривожності, виявили, що 33,33% підлітків характеризуються високим рівнем реактивної тривожності, 59,26% — помірний, а 7,41% —

низький. Щодо особистісної тривожності, 27,78% респондентів мають високий її рівень, 64,8% — помірний, а лише 7,41% — низький. Таким чином, більшість підлітків демонструють підвищену чутливість до стресових ситуацій, що може бути пов'язано з віковими особливостями та соціальним середовищем.

Таблиця 3.3

Результати дослідження за методикою “Шкала тривоги Спілбергера (STAI)”

За шкалою реактивної тривожності	
Мають високу реактивну тривожність	18 осіб
Мають помірну реактивну тривожність	32 особи
Мають низьку помірну тривожність	4 особи
За шкалою особистісної тривожності	
Мають високу особистісну тривожність	15 осіб
Мають помірну особистісну тривожність	35 осіб
Мають низьку особистісну тривожність	4 особи

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій» було досліджено три основні напрями подолання стресу.

За шкалою «Вирішення проблем»:

22,2% підлітків продемонстрували дуже низький рівень, 25,9% — низький, 51,9% — середній, а високий рівень не зафіксовано. Це свідчить про недостатню сформованість активних, конструктивних стратегій подолання труднощів.

За шкалою «Пошук соціальної підтримки»:

5,6% мають дуже низький рівень, 18,5% — низький, 63% — середній, а 13% — високий. Отже, більшість підлітків певною мірою звертаються по допомогу до соціального оточення у складних ситуаціях.

За шкалою «Уникнення проблем»:

9,3% респондентів мають дуже низький рівень, 51,9% — низький, 11,1% — середній, 27,8% — високий. Це вказує на те, що уникнення як копінг-стратегія є досить поширеним серед підлітків, а в чверті вибірки воно має домінуючий характер.

Таблиця 3.4

Результати дослідження за методикою “Індикатор копінг-стратегій”

	За шкалою вирішення проблем	За шкалою пошук соціальної підтримки	За шкалою уникнення проблем
Дуже низький рівень	12 осіб	3 особи	5 осіб
Низький рівень	14 осіб	10 осіб	28 осіб
Середній рівень	28 осіб	34 особи	6 осіб
Високий рівень	0 осіб	7 осіб	15 осіб

Аналіз зібраних даних показує значну різноманітність психологічних характеристик серед підлітків. (Додаток Д) Більшість учасників мають реалістичну або адекватну самооцінку, однак у частини з них спостерігається або завищена, або занижена її форма, що вказує на внутрішні суперечності й потребу в розвитку позитивного образу «Я». Рівень домагань також є неоднорідним: поруч з оптимальними домінують нереалістичні очікування, що може спричиняти фрустрацію.

Щодо емоційного стану, більшість підлітків характеризуються помірним рівнем як реактивної, так і особистісної тривожності. Водночас значна частка демонструє високий рівень тривожності, що потребує психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості.

У сфері копінг-стратегій переважає середній рівень орієнтації на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки, хоча конструктивні стратегії не є провідними для всієї вибірки. Водночас високий рівень уникнення проблем у частини підлітків вказує на схильність до пасивного реагування на стрес.

Таким чином, результати підтверджують актуальність комплексного психологічного супроводу підлітків з метою формування стабільної самооцінки, зниження тривожності та розвитку ефективних стратегій подолання труднощів.

3.2. Взаємозв'язок самооцінки, тривожності та вибору копінг-стратегій у підлітків

В рамках цього емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між трьома основними психологічними показниками: рівнем самооцінки, показниками тривожності (як реактивної, так і особистісної), а також копінг-стратегіями, що використовуються підлітками у складних життєвих ситуаціях. Цей підхід дозволив не лише виявити загальні тенденції у поведінці та психологічному стані респондентів, а й глибше зрозуміти механізми, які лежать в основі їхнього емоційного реагування та адаптивної діяльності.

Для статистичної обробки результатів було застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, що забезпечує можливість оцінити ступінь та напрямок зв'язку між кількісними змінними. Вибірка дослідження склала 54 підлітки віком від 14 до 17 років, що забезпечує достатній рівень

репрезентативності для проведення попередніх висновків та формування основи для подальших наукових розвідок.

Таблиця 3.4

**Результати кореляційного аналізу між показниками рівня самооцінки,
тривожності та копінг-стратегій у підлітків**

Показники	Самооцінка	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Вирішення проблем	Уникнення проблем	Пошук соціальної підтримки
Самооцінка		-0,52	-0,48	+0,38	-0,26	+0,21
Реактивна тривожність	-0,52		+0,69	-0,31	+0,45	-0,22
Особистісна тривожність	-0,48	+0,69		-0,36	+0,49	-0,28
Вирішення проблем	+0,38	-0,31	-0,36		-0,42	+0,44
Уникнення проблем	-0,26	+0,45	+0,49	-0,42		-0,20
Пошук соціальної підтримки	-0,21	-0,22	-0,28	+0,44	-0,20	

**- у таблиці жирним шрифтом виділені кореляційні зв'язки середньої та високої сили ($|r| \geq 0,30$).)*

Негативні кореляції між самооцінкою і тривожністю ($r = -0,52$ для реактивної та $r = -0,48$ для особистісної) свідчать про те, що зниження самооцінки супроводжується зростанням тривожних проявів. Це узгоджується з уявленням про самооцінку як психологічний буфер емоційної стабільності.

Позитивна кореляція між самооцінкою та копінг-стратегією «вирішення проблем» ($r = 0,38$) свідчить про наявність адаптивної поведінкової реакції в осіб із реалістичним або завищеним образом «Я».

Стратегія уникнення має помітний позитивний зв'язок з особистісною тривожністю ($r = 0,49$), що вказує на неефективність цього способу реагування в умовах хронічного стресу.

Кореляція між зверненням по підтримку та стратегією розв'язання проблем ($r = 0,44$) свідчить, що респонденти з більш адаптивними навичками одночасно використовують як внутрішні, так і зовнішні ресурси для подолання складнощів.

Зв'язок між рівнем самооцінки та тривожністю

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між самооцінкою підлітків і двома формами тривожності — реактивною ($r = -0,52$) та особистісною ($r = -0,48$). Ці результати свідчать про те, що підвищена тривожність супроводжується зниженням позитивного образу «Я», а отже, втратою впевненості у власних силах. З психологічної точки зору, самооцінка виступає внутрішнім ресурсом, здатним амортизувати вплив стресогенних факторів — тобто виконує буферну функцію.

Відзначимо, що зв'язок із реактивною тривожністю є дещо сильнішим, що свідчить про те, що самооцінка особливо впливає на ситуативну емоційну чутливість. Це важливо з огляду на вікову специфіку підліткового періоду, коли інтенсивність емоційних реакцій значно підвищена, а стабільність самооцінки лише формується.

Підлітки з заниженою самооцінкою, як правило, демонструють підвищену чутливість до зовнішніх оцінок, схильність до самозвинувачення, сумнівів у власних силах та тривожних очікувань щодо майбутнього. Це створює передумови для формування стабільного емоційного дискомфорту, що перешкоджає їхній успішній соціальній адаптації. Кореляційний коефіцієнт у межах цієї пари змінних засвідчив помірно сильний обернений

зв'язок ($r < 0$), що можна трактувати як підтвердження того, що самооцінка виконує функцію буфера або захисного механізму в умовах емоційного стресу.

Особливої уваги заслуговує також зв'язок між самооцінкою та реактивною тривожністю: тут спостерігається ще більша чутливість — тобто чим більше підліток сумнівається у власній цінності, тим гостріше він реагує на конкретні стресогенні ситуації. Це може проявлятися у вигляді панічних реакцій, дратівливості, труднощів із концентрацією та підвищеного фізіологічного збудження.

Зв'язок між самооцінкою та копінг-стратегіями

Наступним етапом кореляційного аналізу було вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та схильністю до застосування певних копінг-стратегій — свідомих або несвідомих поведінкових і когнітивних механізмів, спрямованих на подолання стресу. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та копінг-стратегіями у підлітків засвідчив наявність статистично значущих тенденцій, які дають підстави говорити про самооцінку як про важливий внутрішній ресурс регуляції поведінки та емоційного реагування в стресових ситуаціях. Зокрема, встановлена позитивна кореляція між самооцінкою та стратегією «вирішення проблем» ($r = 0,38$) свідчить, що підлітки з вищим рівнем самооцінки, ймовірно, володіють кращими навичками саморегуляції, здатні до раціонального аналізу труднощів, формулювання реалістичних цілей та активного їх досягнення. Така стратегія передбачає не лише ініціативність, а й відповідальність, що дозволяє ефективніше справлятися з життєвими викликами.

Також зафіксовано позитивний, хоча й помірний зв'язок між самооцінкою та копінг-стратегією «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,21$). Це вказує на те, що підлітки з високою самооцінкою не розглядають звернення по

допомогу як прояв слабкості. Навпаки, вони здатні до конструктивної взаємодії з оточенням, що свідчить про сформовану соціальну зрілість та відкритість до кооперації в умовах стресу.

Натомість виявлений негативний зв'язок між рівнем самооцінки та стратегією «уникнення» ($r = -0,26$) дає підстави вважати, що низька самооцінка асоціюється з менш адаптивними, пасивними способами подолання стресу — такими як ізоляція, втеча від проблем, дистанціювання, самозвинувачення. Подібні реакції не лише не сприяють вирішенню труднощів, але й можуть консервувати або поглиблювати проблемну ситуацію, посилюючи внутрішню напругу та емоційну дестабілізацію.

Загалом результати дослідження підтверджують, що самооцінка у підлітковому віці виконує роль регулятора вибору копінг-стратегій: висока або хоча б стабільна самооцінка сприяє перевазі активних, конструктивних підходів до подолання стресу, тоді як низька — пов'язана з деструктивними формами реагування. Це підкреслює важливість формування адекватної самооцінки у підлітків як одного з чинників розвитку стресостійкості, впевненості в собі та ефективної адаптації до складних життєвих обставин

Зв'язок між тривожністю та копінг-стратегіями

Аналіз взаємозв'язку між рівнем тривожності та копінг-стратегіями показав, що підвищена тривожність у підлітковому віці суттєво впливає на стиль подолання стресу. Зокрема, встановлено сильні позитивні кореляції між як реактивною ($r = 0,45$), так і особистісною тривожністю ($r = 0,49$) та копінг-стратегією «уникнення». Це свідчить, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше обирають непродуктивні форми реагування — відмову від активного вирішення проблем, психоемоційне відсторонення, поведінкову інертність або ігнорування труднощів. Така стратегія є формою психологічного захисту, однак у довгостроковій перспективі вона підвищує

ризик розвитку дезадаптації, тривожних розладів, фобічних проявів або навіть психосоматичних порушень.

Особливо яскраво така тенденція простежується при високому рівні особистісної тривожності, що вказує на стабільно тривожний фон, який формує хронічні моделі пасивного уникнення. Водночас, негативний зв'язок між особистісною тривожністю та стратегією «пошуку соціальної підтримки» ($r = -0,28$) свідчить про те, що тривожні підлітки менш схильні звертатися по допомогу до соціального оточення. Це може бути зумовлено недовірою до інших, страхом осуду або глибоким внутрішнім переконанням у власній неспроможності вирішити проблему за підтримки ззовні. У результаті формується тенденція до соціальної ізоляції, що лише посилює відчуття тривоги та внутрішньої самотності.

Разом із тим, варто зазначити, що середній, не патологічний рівень тривожності може мати адаптивне значення. У таких випадках виявлено зв'язок із використанням більш конструктивних копінг-стратегій, таких як «вирішення проблеми» або «звернення по підтримку». Це дозволяє припустити, що помірна тривожність здатна виступати мотиватором — активізувати внутрішні ресурси, стимулювати до аналізу ситуації та пошуку ефективних рішень. Проте, в умовах надмірного психоемоційного напруження, переважає не цілеспрямована дія, а поведінкова амбівалентність, коли підліток вагається між активністю та пасивністю, не маючи сформованого алгоритму подолання стресу.

Таким чином, високий рівень тривожності у підлітків тісно пов'язаний із неадаптивними копінг-стратегіями, насамперед — уникненням. Це підкреслює необхідність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок ефективного стресоподолання, формування довірливих соціальних контактів та зниження загального тривожного фону. Така профілактика може

суттєво знизити ризики емоційного виснаження та сприяти кращій адаптації підлітків у складних життєвих обставинах.

Додаткові спостереження: рівень домагань як модератор взаємозв'язків

У дослідженні важливу роль відіграв аналіз рівня домагань як окремого психологічного конструкта, що потенційно модерує взаємозв'язки між самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями. Результати свідчать, що оптимальний рівень домагань — тобто реалістичні очікування, які відповідають актуальним можливостям особистості — сприяє гармонійному функціонуванню підлітка в емоційному та поведінковому плані. Ці учасники частіше характеризуються здоровою самооцінкою, помірним рівнем тривожності та віддають перевагу ефективним копінг-стратегіям, зокрема «вирішенню проблем» та «пошуку соціальної підтримки». Це свідчить про сформовану здатність до саморефлексії, раціонального планування дій, відкритості до взаємодії та загальної психологічної зрілості.

Підкріплює цю думку і виявлений позитивний кореляційний зв'язок між копінг-стратегіями «вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки» ($r = 0,44$), що вказує на інтегративний характер ефективного стресоподолання: підлітки здатні одночасно активізувати як внутрішні ресурси (аналіз ситуації, прийняття рішень), так і зовнішні (звернення до інших за допомогою). Така стратегічна гнучкість є показником емоційної та соціальної компетентності. Навпаки, негативна кореляція між «вирішенням проблем» і «уникненням» ($r = -0,42$) підтверджує протилежну природу цих копінгів — активні та пасивні реакції на стрес несумісні в межах ефективної поведінкової моделі.

Роль домагань у цьому контексті виглядає особливо значущою. Завищені рівні домагань — як наслідок нереалістичних амбіцій або надмірної впевненості у власних силах — можуть призводити до хронічного розчарування, фрустрації та зростання тривожності в разі невідповідності між очікуванням і результатом. У той же час занижені домагання — часто

зумовлені страхом невдачі, низькою самооцінкою або попереднім негативним досвідом — ведуть до відмови від активного самореалізаційного пошуку, знижують мотивацію та сприяють перевазі унікальних або пасивних стратегій поведінки. Обидва ці крайнощі формують когнітивний дисонанс і емоційну нестабільність, що в свою чергу підвищує ризик використання деструктивних копінгів і зниження загального рівня психологічного благополуччя.

Отже, адекватний рівень домагань є не лише відображенням зрілої «Я-концепції», а й чинником, що забезпечує внутрішню рівновагу, адаптивну поведінку та зниження ризику емоційної дезадаптації. Він виступає своєрідним психологічним фільтром, через який відбувається інтеграція особистісних характеристик і стратегій подолання стресу, визначаючи напрям емоційного розвитку підлітка.

Результати проведеного кореляційного аналізу дозволяють сформулювати низку важливих науково обґрунтованих висновків щодо психологічних особливостей підліткового віку, зокрема — взаємозв'язків між рівнем самооцінки, тривожністю та копінг-стратегіями.

По-перше, виявлений статистично значущий негативний зв'язок між самооцінкою та тривожністю підтверджує, що низький рівень самооцінки є одним із ключових чинників підвищеної емоційної чутливості та нестійкості у підлітків. У підлітковому віці, коли формується образ «Я», внутрішня оцінка власної цінності відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні емоційного балансу та відчуття психологічної безпеки. Встановлений зв'язок свідчить про те, що недостатнє прийняття себе є джерелом тривожних переживань, що ускладнює як міжособистісні стосунки, так і успішну соціалізацію.

По-друге, результати свідчать, що самооцінка має прямий вплив на характер копінг-стратегій, які обирають підлітки у стресових ситуаціях.

Особи з вищою та більш стабільною самооцінкою схильні до застосування конструктивних, адаптивних форм подолання труднощів, тоді як ті, у кого самооцінка знижена, частіше вдаються до пасивних чи неефективних способів реагування — таких як уникнення або ігнорування проблеми. Це вказує на те, що самооцінка виступає регулятором не лише емоційних реакцій, але й практичної поведінки в умовах стресу, впливаючи на загальний рівень психологічної стійкості особистості.

По-третє, кореляційний аналіз показав, що підвищена тривожність асоціюється з тенденцією до неадаптивного копіngu. Зокрема, особистісна тривожність позитивно корелює зі стратегією уникнення, що дозволяє стверджувати про схильність тривожних підлітків до «втечі» від проблем замість їх вирішення. У довгостроковій перспективі така модель поведінки може призводити до формування хронічного дистресу, емоційного виснаження, а також знижувати ефективність соціального функціонування особистості.

Додатково, було встановлено, що рівень домагань також має певну регулятивну функцію у системі психологічних змінних: оптимальний рівень домагань сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як завищений або занижений рівень часто супроводжується дисбалансом між емоційною сферою, самооцінкою та поведінковими проявами.

Отже, загальні висновки дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між самооцінкою, умінням регулювати емоції та вибором стратегій подолання життєвих труднощів. Це підкреслює важливість комплексної психологічної підтримки підлітків, що включає розвиток адекватної самооцінки, профілактику підвищеної тривожності та формування ефективних навичок копіngu. Подібна робота є важливою умовою забезпечення психологічного благополуччя та гармонійного розвитку

особистості в період, коли закладаються фундаментальні механізми подальшого дорослого функціонування.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявлення зв'язків між самооцінкою, рівнем тривожності та копінг-стратегіями підлітків. Отримані результати показали, що більшість досліджуваних мають середній рівень самооцінки, однак у деяких випадках спостерігається розбіжність між реальним та ідеальним «Я», що свідчить про наявність внутрішніх суперечностей, пошук власної ідентичності та нестійкість у самосприйнятті. Рівень тривожності – як реактивної, так і особистісної – виявився підвищеним у значної частини респондентів, що відображає характерні для цього вікового періоду емоційну напругу, вразливість та невизначеність у соціальній взаємодії.

Кореляційний аналіз дозволив виявити тісний зворотний зв'язок між самооцінкою та тривожністю: підвищення тривожності супроводжується зниженням самооцінки. Це підтверджує припущення про негативний вплив емоційної напруги на сприйняття себе, що може бути передумовою психологічної дезадаптації. Крім того, встановлено значущі зв'язки між тривожністю та використанням неефективних копінг-стратегій, таких як уникання, емоційне реагування, самозвинувачення, тоді як вища самооцінка виявилася пов'язаною з конструктивними формами подолання труднощів – плануванням, самоконтролем, позитивною переоцінкою.

Отже, результати дослідження підтверджують тісний взаємозв'язок між розглянутими психологічними явищами. Самооцінка та рівень тривожності виступають ключовими факторами, які визначають вибір копінг-стратегій у підлітковому віці. Залежно від емоційного стану та уявлення про себе, підлітки обирають різні способи реагування на стресові ситуації, що

безпосередньо впливає на їхнє психоемоційне здоров'я та загальне благополуччя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити взаємозв'язок між самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями у підлітковому віці, а також підтвердити актуальність обраної теми для сучасної психологічної науки та практики. Теоретичне вивчення наукових джерел дозволило визначити ключові підходи до осмислення феноменів самооцінки, тривожності та копінг-поведінки. Було з'ясовано, що підлітковий вік є періодом формування особистості, який характеризується підвищеною емоційною вразливістю, нестабільністю самооцінки, зростанням психологічної напруги та активним пошуком власного місця в соціумі.

Самооцінка у цьому віці виконує ключову роль у формуванні особистісної ідентичності, є основою емоційної стабільності та впливає на рівень адаптації до соціального середовища. Тривожність, у свою чергу, виступає важливим емоційним показником, що сигналізує про внутрішню напругу, переживання та невпевненість у собі, а також має прямий вплив на ефективність поведінкових реакцій підлітка в складних життєвих ситуаціях. Копінг-стратегії визначаються як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресу та емоційної напруги, і є критично важливими у процесі соціалізації та становлення особистості.

Емпіричне дослідження, проведене серед 54 підлітків із використанням валідних психодіагностичних методик (методика Дембо-Рубінштейн, шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, методика Казанцевої та «Індикатор копінг-стратегій»), дало змогу отримати об'єктивні кількісні дані. Було виявлено, що значна частина підлітків має середній або занижений рівень самооцінки, що супроводжується високими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності. Такий психологічний стан обумовлює схильність до використання неадаптивних копінг-стратегій, зокрема уникання, самозвинувачення та емоційного реагування.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними змінними.. Було встановлено, що зі зростанням тривожності рівень самооцінки знижується, а переважаючі копінг-стратегії стають менш конструктивними. Натомість учасники з вищим рівнем самооцінки частіше застосовували активні стратегії подолання труднощів, орієнтовані на вирішення проблеми, позитивну переоцінку ситуації, звернення по соціальну підтримку.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між самооцінкою, тривожністю та копінг-стратегіями у підлітковому віці. Вони свідчать про те, що психологічний добробут підлітка значною мірою залежить від емоційної стабільності та адекватного самосприйняття. За цих умов підвищується здатність до конструктивного реагування на стрес і знижується ризик дезадаптивної поведінки.

Практична цінність дослідження полягає у можливості застосування його результатів у діяльності практичних психологів, педагогів і соціальних працівників для профілактики тривожних розладів, корекції заниженої самооцінки та розвитку ефективних копінг-стратегій у підлітків. Отримані дані можуть слугувати базою для створення тренінгових програм, які сприятимуть розвитку емоційної стійкості та покращенню психологічної адаптивності молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. - 2022. - № 38. - С. 70-73.
2. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Leraning the latest theories and methods*, - 2023. - №9. - С.379-381.
3. Калашник О.В. Самооцінка та самоцінність - рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. - 2022. - С. 107-113.
4. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*. (Серія «Психологія») - 2021. - №3 - С. 86-92.
5. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. - 2019. - С.465-470.
6. Кулаковська Р. Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. - 2022. - С.84.
7. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. - 2022. - С.170-174.
8. Клочек Л.В. Розвиток процесів ідентифікації і відособлення у підлітковому і ранньому юнацькому віці: дис...канд.психол.наук: 19.00.07 . Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2005.
9. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НБУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. - 2022. - №12. - с.79-89.

- 10.Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. - 2021. - С.11-13.
- 11.Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. - 2016. -№9. - С.61-69.
- 12.Павелків, Р. В. Психологічні особливості прояву та розвитку самостійності в учнів молодшого шкільного віку. Інноватика у вихованні 2015, 2: 27-35.
- 13.Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М. : Просвещение, 1968. –464 с.
- 14.Кононко О. Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкільника (Системний підхід). - К. : Стилос, 2000. – 336 с.
- 15.Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу "Я" у дошкільників. Педагогіка та психологія. – Вип. 20. – 2002. – С. 127–134.
- 16.Зозуляк-Случик, Р., О. Лесюк. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків.*Обрії* 1 (2015): 23-26.
- 17.Заброцький М.М. Вікова психологія: Навч. посібник. Київ: МАУП , 1998. 92 с.
- 18.Райко Г. Ф. Психологічні детермінанти впливу сімейних конфліктів на формування особистості підлітка. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121(2). С.129-131.
- 19.Гордєєва Ж. В. Розвиток самооцінки у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. К., 2007. 45 с.
- 20.Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посіб. Львів: Край, 2005. 107 с.
- 21.Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

22. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.
23. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ: Центр. навч. л-ри, 2005. 624 с.
24. Заброцький М.М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль: НК Богдан. 2006. 112 с.
25. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посіб. Львів: Край, 2005. 107 с.
26. Безлюдний О. Роль сім'ї у особистісному розвитку дитини. Порівняльно-педагогічні студії, 2011.
27. Григор'єва Т.Я. Сім'я і її вплив на формування особистості дитини
28. URL: <http://virtkafedra.ucoz.ua/elgumal/pages/vyp181/44> : 21.01.2024.
29. Клименко В. В. Психологічна робота в повсякденних умовах: реалії та перспективи. Зб. наук. пр. Військ. гуманіт. ін-ту Нац. акад. оборони України. 2001. № 3. С. 23-24.
30. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник.. Київ: Вид-во «Академвидав», 2012.. 320 с.
31. Макаренко А.С. Виховання в сім'ї та школі. К.: Рад. школа, Т. 4. 520 с.
32. Семиченко В. А. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ: Веселка, 1998. 214 с.
33. Островерха Ю.А., Пістун І.П., Хобзей М.К. Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності. / Навчально-методичне видання. «Сполом», Львів – 1999 – 160 с.
34. **Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. No 34. С. 214-216.].**
35. Степаненко Л. Особливості самооцінки та Я-образу підлітків з дисгармонійними емоційними станами. Проблеми сучасної психології. 2011. No 13. С. 465-477.
36. Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця.– К.: Либідь, 1996.;

- 37.Посацький О.В. Психологічні особливості образу власного майбутнього в ранній юності : автореф. дис... канд. психол.наук. Спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. К. :2005. – 19 с.
- 38.Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / Під заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- 39.Гапон Н. Соціальна психологія: навчальний посібник. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 366 с.
- 40.Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. No 1. С. 23-26.
41. Сухомлинський В. О. Колектив як знаряддя виховання. Як створюється колектив, на чому він тримається. – Вибрані твори в 5-ти т. К.: «Радянська школа», 1976, – Т. 2. – С. 562–566.
- 42.Костюк, Г. С.. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989.
- 43.Балабанова, Л. М. Психологічні механізми подолання стресових станів у кризових ситуаціях. *Збірник наукових праць Харківського національного університету внутрішніх справ*, (4), 2013, с.125–132.
- 44.Бех, І. Д. Виховання особистості: У трьох книгах. Книга 1: Особистість у духовно-моральному розвитку. Київ: Либідь, 2012.
- 45.Бех, І.Д. Психологічна структура внутрішніх конфліктів особистості. *Наукові записки НПУ ім. М. П. Драгоманова*, (74), 45–52.
- 46.Чепелева, Н. В. Тривожність у підлітків: психологічний аналіз адаптації до освітнього середовища. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія "Психологія"*, (29), 2007, с. 114–122.
- 47.Максименко, С. Д. Психологія творчості та емоційного розвитку особистості. Київ: Гнозис, 2010.
- 48.Карасьова, Т. В. Психологічна безпека особистості у контексті соціальних змін. *Науковий журнал Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*, (12), 2015, с. 78–85.

- 49.Карасьова, Т. В. Вплив тривожності на міжособистісну взаємодію студентської молоді. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка*, (15), 2019, 92–97.
- 50.Кьеркегор С. Страх и трепет. - М.: Республика, 1993. - 256с.
- 51.Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Психологические исследования. – Тбилиси, 1966. – С. 49-57.
- 52.Saranson I. G. Experimental approaches to test anxiety: attention and the uses of information // *Anxiety, Current Trends in theory and research*. – N.Y., 1972. V1.
- 53.Goldstein K. The Organism: A Holistic approach to Biology. – New York: American Book Co., 1939.
- 54.Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.
- 55.Чорний С. В. Нейрологічний та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : спец. 03.00.13 /С. В. Чорний. – Сімферополь, 2007. – 21 с.
- 56.Orgilés M., Méndez, X., Espada J., Carballo J., & Piqueras J. 2012.
- 57.Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- 58.Erikson, E. H. Childhood and Society. New York: W. W. Norton & Company, 1950, p. 261-263.
- 59.Pine D. S., & Fox N. A. Childhood antecedents and risk for adult mental disorders. *Annual Review of Psychology*, 66, 2015, p. 459-485.
- 60.Rapee R. M. Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Nature, Development, and Treatment. *Developmental Clinical Psychology and Psychiatry Series*, 2001, p. 34-45.
- 61.Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. Basic Books, 2005, p. 21–29.
- 62.Bowlby, J. A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. New York: Basic Books, 1988, p. 120-126.

63. Van Oort F., Greaves-Lord K., Verhulst, F. C., Ormel J., & Huizink A. The developmental course of anxiety symptoms during adolescence: The TRAILS study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 2009, 1209-1217.
64. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. (Серія «Педагогіка та психологія»)*, Том 7, № 1, 2021, 9-17 с.
65. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Ключко Л. Ф. Вплив успішності емоційно-психологічного клімату на девіантну поведінку підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. 160–165 с.
66. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.
67. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. 20с.
68. Арканова О. Психологія взаємин: моногр. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2009. 120 с.
69. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1984. 460 p.
70. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. № 37. P. 727–745.
71. Дубчак Г.М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. (Серія «Психологічні науки»)*, 2017. № 3(1). С. 173–179.
72. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. І. Вип. 55. С. 23–29.

- 73.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
- 74.Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. С. 22–23.
- 75.Myroshnyk O., Titov I., Titova T., Teslenko M. Sanogenic reflection and coping behavior of university students. Journal of Positive School Psychology. 2022. Vol. 6. № 6. P. 4189–4196.
- 76.Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. (Серія «Психологія»). 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
- 77.Снігур Ю.С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.
- 78.Ярош Н.С. Аналіз досліджень внутрішніх пре дикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. (Серія «Психологія»). 2015. № 58. С. 60–64
- 79.Maddi S. The Story of Hardiness: 20 Years of Theorizing, Research and Practice. Consulting Psychology Journal. 2002. Vol. 54. № 1. P. 173–185.
- 80.Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. Студентський науковий вісник. 2014. № 35. С. 104–108.
- 81.Кормило О., Чип Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. Вісник Львівського університету. (Серія «Психологічні науки»). 2022. Вип. 12. С. 68–78.
- 82.Lazarus, R.S. Toward Better Research on Stress and Coping. American Psychologist, 2000. № 55. P. 665–673.

- 83.Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Т. І. Вип. 55. С. 23–29.
- 84.Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості. *Проблеми гуманітарних наук*. (Серія «Психологія»). 2017. Вип. 41. С. 32–44.
- 85.Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. Молодий вчений. 2017. № 11(51). С. 835–838.
- 86.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

“Методика Дембо-Рубінштейна”

Метод психодіагностики, спрямований на вивчення самооцінки
випробуваного,

розроблений Тамарою Дембо та доповнений Сусанною Рубінштейн.

Обстежуваним пропонується на горизонтальних лініях відзначити рівень
розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто,
рівень розвитку цих якостей, який би задовольняв їх.

Методика може проводитися як фронтально – з цілою групою, так і
індивідуально.

Позначте на першій прямій рівень розвитку у Вас позначених якостей та
властивостей на даний момент, а на другій — бажаний рівень розвитку у Вас
позначених якостей та властивостей.

На кожній шкалі:

- «Х» — позначити свій поточний рівень (самооцінку);
- «О» — бажаний рівень (рівень домагань).

Бланк

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

						
1. здоров'я	2. розум, здібності	3. характер	4. авторитет у однолітків	5. умілі руки	6. зовнішність	7. впевненість у собі

Додаток Б

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

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

Бланк

Твердження	“ТАК”(+)	“НІ”(-)	“НЕ
------------	----------	---------	-----

			ЗНАЮ”(?)
Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.			
Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.			
Більшість ровесників зі мною радяться.			
У мене не має невпевненості в собі.			
Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.			
Часом я почуваю себе нікому не потрібним.			
Я все роблю добре (будь-яку справу).			
Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.			
У будь-якій справі я вважаю себе правим.			
Я роблю багато такого, про що потім жалкую.			
Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.			
Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.			
Мене мало турбуються можливі невдачі.			
Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ			

мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.			
Я рідко жалкую про те, що вже зробив.			
Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.			
Я думаю, що я постійно комусь необхідний.			
Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.			
Мені частіше щастить, ніж не щастить.			
У житті я завжди чогось боюся.			

Додаток В

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Методика Спілбергера(STAI) визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності. Складається з 40 тверджень (по 20 у кожній шкалі). Респондент оцінює свій стан за 4-бальною шкалою. Результати показують, чи є тривожність тимчасовою реакцією або сталою рисою характеру. Бал від 20 до 80: чим вищий показник — тим вищий рівень тривожності.

Шкала самооцінки реактивної тривожності: прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень, і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над питанням довго не замислюйтесь, скільки правильних чи неправильних відповідей немає.				
Ситуація	ні, це не так	напевно, так	вірно	дійсно вірно

Я спокійний	1	2	3	4
Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
Я відчуваю жаль	1	2	3	4
Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
Я розчарований	1	2	3	4
Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
Я стурбований	1	2	3	4
Я має відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
Я впевнений у собі	1	2	3	4
Я нервую	1	2	3	4
Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
Я напружений	1	2	3	4
Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
Я задоволений	1	2	3	4
Я заклопотаний	1	2	3	4
Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
Мені радісно	1	2	3	4
Мені приємно	1	2	3	4
Шкала самооцінки особистісної тривожності: прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і накресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питанням довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.				

Ви відчуваєте задоволення Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як інші	1	2	3	4
Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
Ви буваєте задоволені	1	2	3	4

Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
Ви врівноважена людина	1	2	3	4
Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Г

Методика «Індикатор копінг-стратегій»

Інструкція: на бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів Ви зазвичай використовуєте. Спробуйте згадати одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила Вас неабияк хвилюватися. Опишіть цю проблему в декількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження.

Твердження	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
Дозволяю собі поділитися переживанням з другом			

Намагаюся зробити все так щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему			
Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
Намагаюся відволіктися від проблеми			
Приймаю співчуття і розуміння когось			
Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи погані			
Обговорюю ситуацію з людьми, оскільки обговорення допомагає мені почувати себе краще			
Ставлю перед собою ряд цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.			
Дуже ретельно зважую можливості вибору			
Мрію, фантазую про кращі часи			
Намагаюся вирішити проблему різними способами,			

поки не знайду найбільш підходящий			
Довіряю свої страхи родичу чи другу			
Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
Розповідаю людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення			
Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити ситуацію			
Повністю концентруюся на вирішенні проблеми			
Обмірковую про себе план дій			
Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
Я йду до когось(друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще			
Я виявляю наполегливість і борюся за те, що мені потрібно в			

цій ситуації			
Я уникаю спілкування з людьми			
Переключаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми			
Йду до друга, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему Йду до друга за порадою як виправити ситуацію			
Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів, у яких така ж сама проблема			
Сплю більше, ніж зазвичай			
Фантазую про те, що все могло бути інакше			
Уявляю себе героєм книг або кіно			
Намагаюся вирішити проблему			
Я хочу, щоб люди залишили мене одного			
Приймаю допомогу від друга або родича			
Шукаю заспокоєння у тих, хто			

знає мене краще			
Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно			

Додаток Д

Результати дослідження підлітків за основними психологічними показниками

Результати дослідження підлітків за основними психологічними показниками

