

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ

Факультет управління

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ З РІЗНИМИ
РІВНЯМИ САМООЦІНКИ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

студентка групи ПС22-3

Кирпа Д.Ю

КЕРІВНИК:

канд. психол. наук

Казарова Ганна Миколаївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

доктор пед. наук, канд. психол. наук,

директор КЗО "Спеціальна школа

"ШАНС" ДОР

Тороп Крістіна Сергіївна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	6
1.1. Аналіз теоретичних підходів вивчення тривожності	6
1.2. Особливості тривожності в юнацькому віці.....	14
1.3. Особливості вивчення самооцінки в юнацькому віці.....	23
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ	35
2.1. Організаційна частина емпіричного дослідження	35
2.2. Обґрунтування методик дослідження та їх описання.....	38
2.3. Аналіз результатів дослідження проявів тривожності у осіб юнацького віку залежно від різного рівня самооцінки	40
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Проблематика дослідження полягає у помітному зростанні рівня тривожності серед молоді, що зумовлено складними соціальними, економічними та політичними викликами сучасного суспільства. В умовах воєнних дій, невизначеності майбутнього, підвищених вимог до навчальних і професійних досягнень, а також надмірного інформаційного навантаження молоді люди стикаються з емоційним перевантаженням і почуттям нестабільності. Це особливо актуально для юнацького віку, коли особистість лише формується, а механізми саморегуляції ще не досягли зрілості.

Нестійка або занижена самооцінка здатна підсилювати невпевненість, тривожність і страх перед майбутнім, що, у свою чергу, може призводити до уникання соціальних контактів або надмірної залежності від оцінок оточення. Високий рівень тривожності негативно позначається на психічному розвитку особистості, порушує внутрішню рівновагу, знижує адаптаційні можливості й емоційну стабільність.

Актуальність дослідження. Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, коли формуються самосвідомість, життєві пріоритети, соціальні ролі та професійне самовизначення. У цей період підвищена емоційність, потреба в самоствердженні та внутрішні суперечності роблять молодь особливо вразливою до психологічних ризиків. Сучасні реалії життя в Україні, зокрема військові дії, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження, фінансові труднощі та зміни звичного способу життя, посилюють психоемоційне напруження серед молоді та сприяють зростанню рівня тривожності. Тривожність у юнацькому віці може проявлятися через невпевненість у власних можливостях, страх майбутнього, труднощі соціальної взаємодії та зниження віри у власні ресурси, що за відсутності підтримки здатне призводити до емоційних порушень і дезадаптивної поведінки.

Мета дослідження – дослідити специфіку прояву тривожності у юнацькому віці з різними рівнями самооцінки.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену тривожності в психологічній науці;
- дослідити специфіку взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявами тривожності у юнаків і дівчат;
- провести емпіричне дослідження рівня тривожності та особливостей самооцінки осіб юнацького віку;
- розробити практичні рекомендації щодо профілактики підвищеної тривожності та формування адекватної самооцінки в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – тривожність у юнацькому віці.

Предмет дослідження – особливості тривожності юнаків з різними рівнями самооцінки.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень самооцінки у юнацькому віці суттєво впливає на характер і вираженість тривожності. Передбачається, що занижена самооцінка може зумовлювати підвищений рівень тривожних переживань, невпевненість у власних можливостях, емоційну вразливість і посилену реакцію на стресові ситуації. Водночас сформована та адекватна самооцінка сприяє нижчому рівню тривожності, кращій емоційній стабільності, більшій упевненості у власних силах та ефективнішій адаптації до життєвих труднощів і психоемоційних навантажень.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження. Теоретичні методи застосовувалися для вивчення наукових підходів до проблеми тривожності та самооцінки у юнацькому віці. Емпіричні методи використовувалися з метою визначення рівня тривожності та особливостей самооцінки респондентів. Для обробки результатів дослідження застосовано

методи математико-статистичного аналізу, зокрема кореляційний аналіз, кількісну обробку даних та методи описової статистики.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося серед осіб юнацького віку. У дослідженні взяли участь 35 респондентів віком від 16 до 21 років, серед яких були юнаки та дівчата. Емпіричне дослідження здійснювалося з метою виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявами тривожності.

Теоретична значущість та наукова новизна дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявами тривожності у юнацькому віці. У роботі уточнено специфіку впливу рівня самооцінки на характер емоційних переживань молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, соціальними педагогами, кураторами академічних груп та педагогічними працівниками у процесі психологічного супроводу молоді. Результати дослідження можуть бути використані для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки та зміцнення психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 53 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 4 рисунки, список використаних джерел налічує 53 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз теоретичних підходів вивчення тривожності

Проблема тривожності вперше була системно розглянута у працях Sigmund Freud, що підтверджується дослідженнями низки науковців, зокрема Г. Гулько, В. Долгової, Г. Гольєвої, Н. Крижановської, Є. Дубовік, Е. Зинов'євої, Є. Ільїна, А. Лукасік, А. Малолеткової, А. Прихожан, М. Скворцової, О. Турчак та інших. У монографії *«Гальмування, симптоми, тривога»* (1926) Фрейд уперше розмежував поняття тривоги та занепокоєння, визначаючи тривогу як емоційний стан, пов'язаний із переживанням невизначеності, очікуванням загрози та почуттям безпорадності [1]. У подальшому проблема тривожності набула широкого висвітлення у працях українських і зарубіжних учених, де її трактували як емоційний стан, психологічну властивість або особистісну характеристику, що впливає на адаптацію та поведінку особистості [2].

Значний внесок у вивчення тривожності зробив Alfred Adler, який розглядав її як природну реакцію на стресові обставини та рису, що формується в процесі розвитку особистості. На його думку, тривожність виникає внаслідок загрози самооцінці або самоствердженню та часто пов'язана з комплексом меншовартості, який породжує невпевненість у власних силах і страх невдачі.

Представниця неофрейдизму Karen Horney запропонувала концепцію «базальної тривоги», визначаючи її як глибинне відчуття небезпеки, безпорадності та самотності, що формується в дитинстві під впливом несприятливих взаємин із батьками. На думку дослідниці, відсутність емоційної безпеки, непослідовність виховання, надмірний контроль або емоційне відчуження сприяють розвитку базальної тривожності, яка в дорослому віці може трансформуватися у невротичні прояви. На відміну від

Фрейда, Хорні не вважала тривогу невід'ємною складовою психіки, а пов'язувала її виникнення насамперед із порушенням міжособистісних відносин і незадоволеною потребою у безпеці.

Таблиця 1.1.

Наукові підходи до визначення поняття «тривожність»

Автор	Поняття «тривожність»
Галієва О. М. [1]	Тривожність розглядається як стійкий емоційний стан особистості, що проявляється у схильності переживати занепокоєння, напруження та очікування небезпеки навіть за відсутності реальної загрози.
Борейко М. [2]	Тривожність трактується як складне психологічне явище, що поєднує емоційний дискомфорт, невизначеність та очікування негативного розвитку подій, впливаючи на поведінку й адаптацію особистості.
К. Хорні [3]	У теорії К. Хорні тривожність пов'язується з поняттям «корінної тривоги», що виникає через почуття небезпеки, самотності та беззахисності. Для її подолання особистість використовує невротичні захисні механізми та поведінкові стратегії.
Наукові праці К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка [4]	Тривожність визначається як емоційний стан або властивість особистості, що характеризується внутрішнім напруженням, підвищеною чутливістю до стресогенних чинників і схильністю до переживання страху та невизначеності.
Подольська Г. Ю. [5]	Тривожність інтерпретується як психологічний феномен, що проявляється через внутрішній неспокій, емоційне напруження та переживання страху, які впливають на психоемоційний стан особистості.
Вавілова А. С. [6]	Особистісна тривожність розглядається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що зумовлює схильність людини сприймати різні життєві ситуації як загрозові та реагувати на них станом тривоги.

Джерело: складено автором на основі [1; 2; 3; 4; 5; 6]

Якщо ми добре зрозуміємо основні способи, які використовує людина, щоб зміцнити себе, то зможемо передбачити, коли вона почне відчувати тривогу. Карен Хорні описує десять невротичних потреб, які виступають як захисні стратегії перед базальною тривогою. Це потреба в прив'язаності та схваленні, потреба у керуючому партнері, потреба в чітких обмеженнях життя, потреба в владі, потреба у експлуатації інших, потреба у суспільному визнанні та престижі, потреба у захопленні собою, честолюбство у сенсі особистих досягнень, потреба у самодостатності та незалежності, а також потреба у досягненні досконалості. Як і всі 10 невротичних потреб, кожна з трьох

міжособистісних стратегій призначена для зменшення відчуття тривоги, яке викликається соціальними впливами під час дитинства. З погляду Хорні, ці основні стратегії в міжособистісних відносинах застосовує кожен з нас в певний момент. Крім того, за Хорні, всі три стратегії знаходяться у стані конфлікту між собою як у здорової, так і у невротичної особистості. [3; 6; 7].

Габдрєєва Г. (1990) розглядає тривожність як особистісну властивість, яка є важливим ризик-фактором, що може призвести до нервово-психічних захворювань у студентів. У своєму дослідженні вона показує, що висока тривожність та підвищена чутливість до стресу можуть зменшити інтелектуальну діяльність у складних ситуаціях, особливо під час екзаменів; знизити рівень розумової працездатності; викликати невпевненість у власних силах; бути причиною низького соціального статусу особистості.

Значний внесок у вивчення тривожності в психології зробила Прихожан А. (1996). На її думку, тривожність – це стійка особистісна ознака, яка проявляється у схильності чути нейтральні ситуації як загрозливі для самооцінки, уявлення про себе, особистих інтересів і цінностей. Часто тривожність розглядається як негативна емоція, спрямована в майбутнє, а не на минуле, як провина або співчуття. Вона писала, що у суб'єктивному сприйнятті тривожність виражається як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилля, неможливість прийняти рішення, оцінку себе як незахищеної, самотньої, страх перед майбутньою невдачею тощо.

Прихожан А. підкреслює, що тривожність – це емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням негативних подій та передчуттям загрози. Роман Нємов (1997) розглядає тривогу як властивість людини потрапляти у стан збільшеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу у певних соціальних ситуаціях. Марі Кордуелл (1999) визначає тривогу як почуття страху та негативних передчуттів, які супроводжуються підсиленням і тривалим збільшенням фізіологічної активності. Автор каже, що симптоми тривожності можуть з'являтися в багатьох психологічних проблемах. Він вводить такі терміни, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичний стрес, одержимо-

нав'язливі розлади), «тривожні реакції» та «об'єктивна тривожність». Остання – це стан тривожності, який з'являється кожного разу, коли людина вважає, що її загрожує реальна небезпека, і це призводить до швидких дій, щоб захистити життя [1].

Д. Мак Клеланд зазначав, що тривожність, тривога та внутрішній конфлікт самооцінки пов'язані з поганим уявленням про себе. Коли людина має внутрішні суперечки в образі "Я", це призводить до зменшення "сили Я" та збільшення вразливості до фрустрації, що збільшує рівень тривоги. К. Роджерс розглядав тривожність як емоційну реакцію на внутрішній особистісний конфлікт між реальним «Я» та ідеальним «Я». Тривожність – це стан, який людина відчуває як напруженість або складність, причиною якого вона не може зрозуміти.

За таким підходом тривожність не є самостійним психологічним явищем, а лише бічна реакція конфлікту. Тривожність виконує захисну функцію, тобто допомагає передбачити небезпеку і підготувати себе до неї, і мотиваційну функцію, яка збільшує бажання досягти цілі. Нормальний, оптимальний рівень тривожності є необхідним для ефективного пристосування до реальності – це адаптивна, мобілізуюча тривога. Якщо тривожність надмірно висока, це вважається дезадаптивною реакцією, яка проявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

Під час вивчення проблем тривожності розглядається також повна відсутність тривоги, яка також перешкоджає нормальній адаптації, і, подібно до стійкої тривожності, заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності. Відповідь на питання про причини стійкої тривожності залежить від того, як саме розглядається це явище – як особистісне утворення або як властивість темпераменту. Якщо тривожність розглядається як властивість темпераменту, то основними факторами вважаються природні передумови, а саме властивості нервової та ендокринної систем, зокрема слабкість нервових процесів (Н. Данілова, В. Мерлін, Я. Стреляу).

Проте, коли тривожність розуміється як стійка особистісна характеристика, звертається увага на роль особистісних і соціальних факторів у її появі та закріпленні, особливо на особливості спілкування. Отже, по-перше, тривога виникає через стосунки між людьми, а по-друге, потреба у того, щоб уникати або зняти тривогу, насправді полягає у потребі у надійності та безпеці в стосунках з іншими людьми.

Тривога супроводжує людину там, де вона взаємодіє з іншими, і вона є головним джерелом психічної енергії. Е. Фром підкреслював, що основною причиною тривоги та внутрішнього зрушення є відчуження, яке людина відчуває, коли розглядає себе як окрему особистість, а під впливом цього відчуває себе безпомічною перед природою та суспільством. Основним способом подолання цього стану він вважав різні форми любові між людьми. «Життєтворче начало, щастя, розвиток і свобода знаходяться в моїй здатності до любові, тобто в турботі, повазі, відповідальності та знанні. Якщо я можу сказати комусь: “Я тебе люблю”, це означає, що я можу сказати: “Я тебе повністю люблю, через тебе я люблю світ, я люблю тебе і себе” [4].

О. Турчак у своєму дослідженні розглядає тривожність як гострий емоційний стан особи, який не має конкретної мети; це неспокій, який виникає через очікування невдачі, небезпеки або важливого події в умовах невизначеності. Цей стан впливає як на продуктивність людини, так і на її фізичне здоров'я. Так, за психологічним словником, тривога — це емоційний стан, який виникає в ситуації невизначеності та небезпеки, і викликає очікування негативних наслідків. Цей стан відрізняється від страху, який з'являється через конкретну загрозу.

Тривога виявляється у безпідставному страху. Зазвичай тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії, і часто вона викликана неуважним усвідомленням джерела небезпеки. Тривога, яка може призвести до появи неврозу, називається невротичною. Вона виникає через внутрішні конфлікти в структурі та розвитку душі. Наприклад, через надмірні вимоги, недостатню моральну підставу для мотивів. Така тривога може призвести до

утворення неправильних переконань про те, що інші люди, власне тіло або результати дій можуть призвести до загрози. Тривога може зменшитися завдяки внутрішнім механізмам душі, таким як витіснення, заміщення, раціоналізація, проекція та інші. Також тривога може бути справжньою, тобто виникати через реальну загрозу чи чітке відчуття небезпеки ззовні. Іноді тривожність може стати надмірною.

Як психічний стан, тривожність виражається в образливих очікуваннях небезпеки, сильних почуттях та нестабільності. Людина боїться випадкових подій, виходити з звичайного оточення, через це вона відчуває внутрішню напругу та неспокій. Ці почуття можуть перетворитися на страх або паніку. Незважаючи на те, що деякі особи народжені з прагненням до тривожної стани, високий рівень тривожності зазвичай виникає в неприємних та загрозливих обставинах, особливо якщо така загроза триває довгий час. Основні ознаки особистої тривожності – це невпевненість у собі, відчуття, що особистість неповна, стурбованість, страх невдачі.

Коли людина постраждала для самооцінки, тривожність зростає, а особиста адекватність, здатність оцінити свої дії та контролювати себе, зменшується. Високий рівень тривоги наводить на нервів, при цьому можуть виникати захисні реакції: покусування губ, нігтей, посмикування плечима та інші. Проте тривожність може виступати як захисний механізм у процесі адаптації, і ще вона може стати корисною для особистого зростання [2].

Царькова О. (2015) пише, що «тривожність – це негативний емоційний стан, який виявляється в очікуванні негативних наслідків у момент небезпеки» [1].

Відповідно до критерію, який запропонував К. Ясперс, тривога відчувається без зв'язку з якимось конкретним стимулом, це так званий «вільно плаваючий страх». Навпаки, страх пов'язаний з певним об'єктом або ситуацією. У відповідь на це зазначається, що між тривожністю і страхом існують відмінності, а не повна тотожність. Тривожність, відмінно від страху, є реакцією на уявну або невідому загрозу. Такий підхід до розуміння різниці

між тривожністю та страхом є найпоширенішим. З точки зору Р. Мея, тривога виникає, коли людина відчуває загрозу її цінностям. Ситуаційна тривожність з'являється через тимчасовий емоційний стан, який виникає під впливом факторів, які для особи виглядають як реальна або уявлена загроза.

Особиста тривожність – це більш стабільна особиста властивість, яка полягає в тім, як людина зазвичай сприймає загрози до себе та готова реагувати на них, піднімаючи рівень тривожності навіть при незначній небезпеці або напрузі. Інакше кажучи, тривожність як особиста властивість описує довготривалі різниці між особистостями в тому, наскільки вони схильні відчувати тривожність. Відносно зв'язку між двома формами тривожності – ситуаційною і особистісною – слід вважати ситуаційну тривожність первинною, а особистісну – вторинною.

Життєвий досвід особистості, у якому фіксується частота та сила відчуття тривожних станів, безпосередньо впливає на утворення тривожності як особистісної риси. Особистісна тривожність визначає особливості прояву ситуативної тривоги, коли вона виникає, і виступає як основа в подібних випадках. Люди, які мають тривожність як рису особистості, частіше відчують зростання тривожного стану в ситуаціях, пов'язаних з взаємодією з іншими, що впливає на їхню самооцінку. Тобто у особистості виникає стійка схильність сприймати загрозу її «Я» в різних ситуаціях та реагувати на них збільшенням ситуативної тривожності. Високий рівень особистісної тривожності означає, що особистість часто відчувала ситуативну тривогу в минулому [5].

Один із способів подолання тривожності – це психотерапія. Підкреслюється, що, оскільки тривожність виникла в процесі міжособистісного спілкування, то змінювати її можна у процесі правильно організованого психотерапевтичного спілкування. К. Хорні підкреслює важливість змісту спілкування – усвідомлення пацієнтом під керівництвом психотерапевта тривожності, невротичних конфліктів, хибності

ідеалізованого «Я», а також спільну розробку стратегій справжнього вирішення внутрішніх конфліктів.

Такий напрямок психологічної роботи допоможе пацієнту прийняти реальне «Я» та відновити можливості самореалізації особистості. Г.С. Саллівен увагу спрямовує не на зміст спілкування і не на аналіз несвідомого матеріалу, а на особливості самого процесу комунікації, на експресивному, голосовому оформленні мовлення – інтонації, тональності, темпу, кількості та тривалості пауз. Такі особливості мовлення пацієнта є не тільки діагностичним матеріалом, а й утворюють основу емоційного зв'язку між психотерапевтом і пацієнтом. Тільки наявність такого зв'язку, за умови провідної ролі терапевта як спеціаліста з міжособистісного спілкування, може сприяти успіху психотерапії [4].

Тривога може виконувати адаптивну функцію, оскільки сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості в умовах складних або потенційно небезпечних ситуацій. Помірний рівень тривоги підвищує уважність, обережність і готовність до подолання труднощів. Водночас надмірна або хронічна тривога здатна негативно впливати на психоемоційний стан людини, знижувати ефективність діяльності, ускладнювати соціальну взаємодію та сприяти виникненню психологічних і психосоматичних порушень, зокрема депресивних станів, соціальної ізоляції та проблем зі здоров'ям [2].

Узагальнення наукових підходів до трактування поняття «тривожність» дозволяє стверджувати, що більшість дослідників розглядає її як стійку особистісну характеристику або індивідуально-психологічну властивість, що визначає схильність особистості до переживання занепокоєння та емоційного напруження. Водночас у науковій літературі тривожність також трактується як стан емоційного дискомфорту, переживання страху або комплексна емоційна реакція, що поєднує почуття небезпеки, невизначеності та інші негативні емоційні стани.

1.2. Особливості тривожності в юнацькому віці

В епоху складних політичних та соціально-економічних перетворень, що відбуваються в наш час, в суспільстві поширюються різноманітні кризові процеси. Це напругу призводить до серйозних труднощів спілкування, появи депресій, фрустрацій, погіршення психологічного самопочуття населення. Особливо вразливими до таких радикальних змін, що викликають відчуття занепокоєності та тривоги, є юнаки. Юність – це п'ята стадія у життєвому циклі, яку вивчав Е. Еріксон.

Вважається, що це найважливіший період для розвитку людини з психологічної і соціальної точки зору. Еріксон вважав, що підлітковий і юнацький вік є найважливішими для формування внутрішнього спокою і гармонії. У юності встановлюється домінуюча позитивна ідентичність. Саме у цей час майбутнє, яке можна бачити на ділянці, що доступна для уваги, стає частиною плану життя, який людина постає наступним кроком. Вчений Ф. Перлз, як представник гештальт-терапії, розповідав про тривогу підлітків, щоб показати, що вона виникає через страх перед майбутнім, а головне – через те, що між теперішнім моментом і майбутнім у них утворюється порушення [8; 9; 11].

Таблиця 1.2.

Психологічні особливості юнацького віку та їх зв'язок із розвитком тривожності

Психологічна особливість юнацького віку	Характеристика	Вплив на рівень тривожності
Формування особистісної ідентичності	Пошук власного «Я», життєвих цінностей і переконань	Невизначеність може викликати внутрішню напругу та тривожність
Емоційна нестабільність	Посилена чутливість до зовнішніх подій	Сприяє підвищеній вразливості до стресових ситуацій
Соціальне самоствердження	Прагнення отримати визнання серед однолітків	Підсилює страх осуду та соціальну тривожність
Професійне самовизначення	Вибір професії та життєвого шляху	Викликає переживання щодо майбутнього

Формування міжособистісних стосунків	Розвиток дружніх і романтичних зв'язків	Може провокувати емоційне напруження та невпевненість
--------------------------------------	---	---

Тривожність є важливим фактором у розвитку юнаків та юначок, іноді вона стає причиною розвитку, допомагає людині розраховувати та передбачати певні ризики. Але зазвичай це почуття сповільнює процеси відокремлення від родини та соціалізації, зупиняє розвиток особистості. Важливим ознакою ранньої юності є психологічна підготовка до дорослого життя – це потреба взаємодіяти з іншими людьми, здатність творчо працювати, вміння орієнтуватися в різноманітних ситуаціях, наявність наукового та теоретичного світогляду, а також розвинена рефлексія. Це становить зміст новоутворення юнацького віку – особистого та професійного самовизначення.

Слід зазначити, що важливою ознакою раннього юнацького віку (17–19 років) є готовність особи психологічно переходити до дорослого життя. Це потребує від молодих людей визначення чітких життєвих цілей, здатності приймати відповідальні рішення. Т. М. Титаренко підкреслює, що вибір, який робить людина в молодості, впливає на подальший шлях життя, рівень особистого досягнення, майбутні успіхи та неуспіхи. Висока тривога ускладнює виконання розумових завдань у нервових ситуаціях, наприклад, під час тестування, знижує здатність до ефективної розумової діяльності, призводить до втрати впевненості у собі, а також є одним із факторів низького соціального статусу особистості. Висока тривожність ускладнює засвоєння навчального матеріалу, особливо під час іспитів, знижує здатність мислити, створює невпевненість у собі, а також є однією з причин низького соціального статусу людини [11,9,10].

У юнаків активно розвивається особистість, і більшість психічних функцій стають стабільними. Тривожність у цей період відіграє важливу роль у процесах психічного розвитку юнаків і юначок. Зміни відбуваються у їхніх процесах мислення, пам'яті та уваги. Часто проявом тривожності в юнацькому

віці є невпевненість у собі та непередбачуваність самооцінки. Рідкість проявів ініціативи пояснюється постійним почуттям страху перед незнайомим.

Тривожні юнаки бажають не привернути увагу навколо себе, намагаючись при цьому максимально точно виконувати поставлені завдання та вимоги, не порушуючи дисципліну. Особи молодого віку, які мають високий рівень тривожності, часто бачать ситуації як небезпечні для своєї самооцінки та повсякденного життя, а серед них виникає надмірно напружений і виражений стан тривожності. У юнаків з даним рівнем проявляється думка про себе, як про слабку та неумілу особу. Така тривожність робить їх ставлення до світу та оточуючих дуже негативним. Тривожні юнаки не визнаються групою, але не залишаються самотніми. До причини їх непопулярності та браку ініціативи можна віднести їх невпевненість у власних силах. У результаті інші члени групи намагаються домінувати над ними. Це призводить до зниження емоційного стану та до того, що вони починають уникати спілкування [11,9].

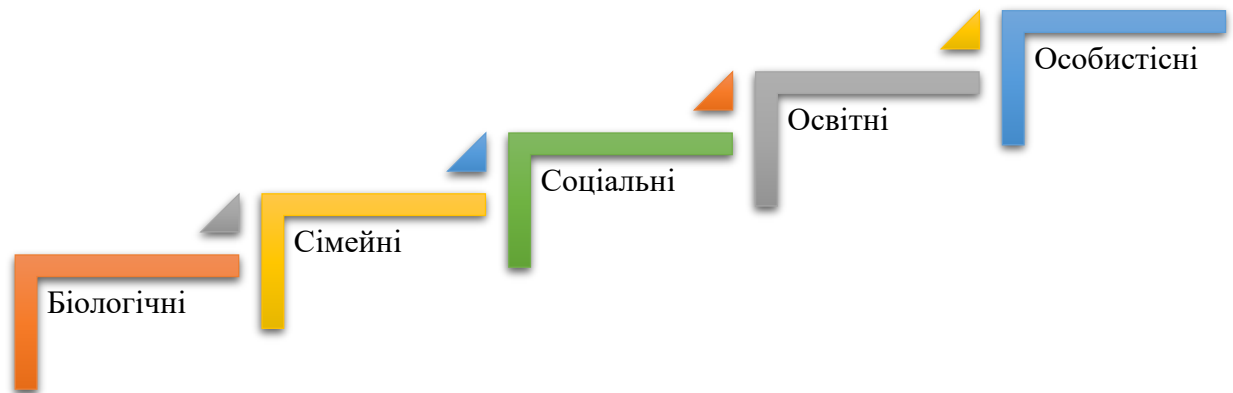


Рис. 1.1. Основні чинники виникнення тривожності в юнацькому віці

Хворобливі симптоми та тривога, які виникають у юності, зазвичай не є прямою реакцією на конкретні проблеми цього віку, а виникають через прояв наслідків попередніх психологічних травм. Емоційні реакції та поведінка молодих людей залежать також від соціальних умов та того, як їх виховують. Психологи, використовуючи проєктивні тестові методи, вивчали зміни тривожності з роками і з'ясували, що в цей віковий період тривожність у всіх сферах взаємодії є найвищою порівняно з іншими віковими етапами.

Особливо зростає тривожність у розмові з батьками та іншими дорослими, від яких молоді особи в якійсь мірі залежать. Юнацький вік відрізняється від підліткового більшою різноманітністю емоцій, а також здатністю керувати власними почуттями і поведінкою. У цей період тривожність з'являється через відчуття власної неефективності, сумніви щодо майбутнього, а також зв'язана з питаннями сексуальних стосунків, особливо з уявленнями про власні можливості у цій області, і з проблемами, пов'язаними з зовнішнім виглядом.

Таблиця 1.3.

Прояви тривожності у юнацькому віці

Сфера прояву	Ознаки тривожності
Емоційна	Відчуття страху, занепокоєння, дратівливість
Когнітивна	Нав'язливі думки, труднощі концентрації уваги
Поведінкова	Уникнення складних ситуацій, замкненість
Фізіологічна	Прискорене серцебиття, порушення сну, втома

Найвищі рівні тривожності вказують на потреби, задоволення яких особливо важливо для емоційного добробуту людини у цьому віці. Юнаки, у яких рівень особистої тривожності низький, мають достатній самоконтроль, самодисципліну та реалістичні вимоги до себе. У взаємозв'язках вони ініціативні, вільно висловлюють власну позицію, діють рішуче, прагнуть успіху. Вони позитивно ставляться до змін у житті. Проте низький рівень тривожності може бути прикметою так званої «прихованої тривожності» або «неадекватного спокою» [12].

Тривога є основною емоцією молодих людей, які перебувають у статусі «мораторію». Вони не приймають рішень, часто стикаються з конфліктами між своїми цінностями та перевагами, постійно зіштовхуються з непередбачуваністю та протиріччями. Дані науковців підтверджують, що дівчата у ранньому юнацькому віці більш тривожні, ніж хлопці. Досліджуючи психологічні особливості переживання суб'єкта під час юнацької кризи, Лановенко лише згадувала проблему юнацьких тривог. Було встановлено, що чим нижчим є рівень тривоги, тим більший приріст спостерігається у

внутрішній системі саморозуміння. Тобто тривога у юнаків зменшується, коли відбувається якісний стрибок у саморозумінні.



Рис. 1.2. Види тривожності, характерні для юнацького віку

Незважаючи на те, що для якісного розуміння себе потрібна певна внутрішня тривога, для ефективної перевірки цього досягнення потрібно гармонійне, неагресивне ставлення до людства та світу. Юнаки часто серйозно підходять до того, щоб зрозуміти свої почуття та думки. Їхній внутрішній світ досить складний і сенситивний. Головні проблеми юнацького віку, такі як пошук смислу життя, страх, самотність і незрозумілість, бажання особистого щастя, визначення професії, самоствердження серед однолітків і суспільства, часто супроводжуються тривожними почуттями.

Юнаки не завжди можуть створити правильні способи боротьби з ускладненнями. Проведене теоретичне дослідження тривожності в психології показало, що для кожного віку існують певні сфери життя, які викликають збільшену тривогу. Більшість дослідників підкреслюють, що надмірна тривожність заважає нормально відчувати себе, вести повноцінний життя, взаємодіяти з іншими, часто є вказівником на проблеми в особистому розвитку. У зв'язку з цим виникає важлива потреба вчасно виконувати психологічні діагностики та корекційні заходи для зниження рівня

тривожності, а також забезпечити повноцінний розвиток особистості. Тривожність серед студентів часто зустрічається. Це відбувається особливо під час навчання в університеті – однієї із діяльностей, яка вимагає від людини багато розумової й емоційної роботи [13].

Студент, набуваючи нових соціальних ролей, намагається поєднати всі свої якості в єдину цілісність без конфліктів. Він стається зрозуміти свої власні оцінки та оцінки оточуючих. На цьому етапі можуть з'явитися певні проблеми: адекватна самооцінка або неусвідомлення себе; неузгодженість майбутніх планів з відчуттям часу; спроба відігравати різні соціальні ролі або застрягання на одній з них; нерозвиненість професійної діяльності під час навчання; прагнення бути лідером або невизначеність у стосунках тощо [14].

Тривожність підлітка часто впливає на його звичайне життя, часто призводить до проблем у контакті з оточуючими. Серед частих проявів тривожності у підлітків – апатія, втома, брак ініціативи. Саме внутрішній конфлікт, коли одне сильне бажання підлітка суперечить іншому, а одна потреба заважає іншій, призводить до появи тривоги. «Але щоб тривожність виникла як ознака особистості, підліток має накопичити багато неуспішних, не відповідних способів подолання стресу» [15].

Дослідження І. Іванова, П. Петрова та С. Сидорова показують, що порівняно з минулим десятиріччям збільшилася кількість тривожних юнаків, причому їх тривожність стала більш особистісною. Підвищена тривожність старшокласників зумовлена тим, що саме в цьому віці у них з'являються багато внутрішніх конфліктів і суперечок. З одного боку, вони відчують себе дорослішими, а з іншого – батьки ставляться до них як до дітей. Тривожні прояви у старшокласників, за дослідженням С. Максимця, пов'язані з впливом комп'ютерів та соціальних мереж на особистість людини. За результатами дослідження, у старшокласників, які займаються комп'ютерними іграми, відбуваються зміни в емоційній сфері. Протягом часу помічається збільшення тривожності, яка ще більше підсилюється через довге перебування у віртуальній реальності [16].

Тривожність юнаків раннього віку особливо чітко проявляється у їхніх взаємодіях з однолітками, але важливу роль відіграє й спілкування з дорослими, зокрема з вчителями. У школі дорослі – це вчителі. З'являючись відчуваючи себе більш дорослим, юні учні хочуть бути незалежними від дорослих, зокрема від вчителів. У результаті цього виникають конфлікти, які призводять до тривожних почуттів серед старших учнів, які бажають незалежності, але одночасно залежать від дорослих [17].

Прояви тривожності у юнаків можуть бути як фізичними, так і поведінковими. Фізичні прояви можуть проявлятися у змінах у внутрішніх органах і системах організму: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, відчуття зайвого натяку у русі, може підвищуватися кров'яний тиск, з'являтися розлади шлунка тощо. Поведінкові прояви тривожної стану є ще більш різноманітними й непередбачуваними. Вони можуть відображатися у повній апатії та відсутності ініціативи, а також у демонстративній жорстокості [18].

Гострість і глибина почуттів, що виникають через тривогу, спричинену військовими подіями, пов'язані з думками про своє життя, близьких, друзів, безумовно мають серйозний вплив на внутрішнє благополуччя і психологічне здоров'я людини. Як стверджують відомі дослідники – Мудрак І. А., Матохнюк Л. О., Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. та інші – вони можуть призводити до довгострокових змін у особистості, які впливають як на самостійність, так і на самореалізацію підлітка [19].

Стан тривожності виникає через підліткову кризу, яка може відбуватися по-різному, здатна дезорганізувати особистість підлітка та впливати на всі сфери його життя. Такі кризи можуть стати причиною тривожності [20].

Однією з основних зовнішніх причин, що впливають на рівень тривожності старшокласників під час війни, є пряма загроза життю та здоров'ю. Зокрема, тривожність дуже помітна у старшокласників, які особисто пережили втрату або поранення родичів, були свідками руйнувань або насилля [21].

Дослідження присвячено соціально-психологічним причинам виникнення, психологічним проявам та можливостям корекції тривожності серед студентської молоді. До роботи здійснили науковці О.П. Гредюшко, В.М. Крайнюк, О.Г. Мілашиної, М.В. Скворцової, О.О. Федякіна, О.О. Халік, Я.Ю. Цекової. Я.Ю. Цекова підкреслює, що студенти, які мають високий рівень особистої тривожності, потребують спеціальної психологічної допомоги [22].

Тривожні юнаки – це люди з найменшою популярністю, але вони не самотні, просто через власну невпевненість, замкненість, недостатню відкритість. У деяких може бути навпаки – надмірна настирливість, відкритість або озлобленість. Ще одна причина непопулярності – брак ініціативності, здатність не брати на себе роль лідера під час взаємодії з іншими. Така безініціативність призводить до того, що друзі починають бажати домінувати над цими студентами, що викликає зниження емоційного рівня, уникнення спілкування, виникнення внутрішніх конфліктів, а також зростання невпевненості у собі. Тривожні особистості, особливо юнаки, часто відчують себе нестрімно, їхня самооцінка часто коливається. Рідкість проявів ініціативи у них зумовлена постійним страхом перед новим, незнайомим. Такі юнаки намагаються не викликати увагу оточуючих, вони стараються точно виконувати завдання та вимоги, не порушуючи дисципліну [23].

На психологічному рівні екзаменаційна тривожність відчувається як напруга, заклопотання та занепокоєння, які виникають через екзаменаційний стрес. Високий рівень особистої тривожності – це стійка особливість юнака, яка полягає в тому, що він часто ототожнює широкий спектр ситуацій з небезпечною, навіть якщо вони не є такими насправді. Такі юнаки часто відчують велике непевність у своїх можливостях, постійно знервовані, бояться неприємностей навіть у звичайних ситуаціях. Особиста тривожність у них підвищується, коли вони отримують стимул, який вони розглядають як загрозу їхньому престижу, самооцінці і самоповазі. Висока тривожність, як

реактивна, так і особистісна, може показувати, що студент переживає труднощі, його особистість розвивається ускладнено, а це негативно впливає на його успішність у навчанні. Під час навчання такі юнаки часто стикаються з різними проблемами, відчувають перевантаження інтелектуально, емоційно та інформаційно. Висока тривожність шкодить засвоєнню професійних навичок, заважає утворенню позитивного ставлення до майбутньої справи та зменшує життєтворчу активність [8].

Зміни в ситуації. Висновки та можливості подальших досліджень у цьому напрямку. Випускники мають більш виражену ситуативну та особистісну тривожність, ніж студенти перших курсів [24].

Тривожність підлітка часто заважає йому нормально жити і стає причиною проблем у стосунках з оточуючими. Тривожність, коли вона закріплюється, стає постійною проблемою. Підлітки, які мають багато тривожності, потрапляють у так зване «зачароване психологічне коло». У цій ситуації тривожність знижує можливості підлітка, його ефективність у навчанні та інших діяльностях. А це, у свою чергу, ще більше збільшують його емоційне неблагополуччя. Психологи встановили, що люди, які вважають себе сором'язливими, реально мають нижчий рівень екстраверсії, менш здатні керувати своєю поведінкою у соціальних ситуаціях, частіше страждають від тривоги та мають більше проблем у спілкуванні. У підлітків, які мають емотивний характер, часто виявляється ситуативна тривожність, а у тих, хто є тривожним, педантичним або дистомічним, спостерігається як ситуативна, так і особистісна тривожність [25].

За спостереженнями А. С. Торміна, у підлітковому віці для виникнення емоції тривоги та формування тривожності важливо не тільки самі кризи підліткового віку, а й особливості криз, які вже відчував підліток раніше. А. С. Тормін на основі концепції Е. Еріксона показав, як допідліткові кризи впливають на тривожність у підлітковому віці. Усі чотири кризи створюють підлітковому віці досить тривожний емоційний фон у сприйнятті світу [26].

1.3. Особливості вивчення самооцінки в юнацькому віці

У сучасній психології проблема самооцінки вважається однією з найважливіших. Особливо цінним є вивчення самооцінки серед підлітків, оскільки саме в цьому віці відбуваються суттєві зміни у формуванні самооцінки, і в деяких випадках виникає потреба її виправлення. Самооцінка підлітка проходить кілька етапів: від повного незнання про себе та свої здібності до створення адекватної самооцінки, об'єктивного ставлення до своїх якостей, здібностей і можливостей.

Проблему самооцінки вивчали українські психологи М.Й. Боришевський, А.В. Захарова, І.С. Кон, С.Р. Пантисєв, І.І. Чеснокова, Б.Г. Ананьєв, Г.О. Балл, Л.С. Виготський, О.М. Леонтєв, С.Д. Максименко, Г.С. Костюк, В.А. Роменець, Н.В. Чепелева та інші. Зарубіжні вчені, які займаються цим питанням, включають Н. Брандена, Р. Бернса, К. Роджерса, А. Маслоу, К. Хорні, А. Адлера та інших.

Таблиця 1.4.

Основні підходи до вивчення самооцінки в психологічній науці

Підхід	Характеристика
Особистісний	Самооцінка розглядається як складова структури особистості, що впливає на поведінку та самосприйняття
Діяльнісний	Самооцінка формується у процесі діяльності та соціальної взаємодії
Соціально-психологічний	Рівень самооцінки залежить від оцінювання з боку соціального оточення
Когнітивний	Самооцінка пов'язана із процесами самопізнання та інтерпретації власного досвіду

Підлітковий період є часом інтенсивного формування самооцінки, швидкого розвитку самосвідомості, здатності спрямувати власну свідомість на психічні процеси, включаючи власний світ переживань, потреби в пізнанні себе як особистості. При переході від молодшого шкільного віку до підліткового відбувається криза, різка зміна самооцінки. У цей період виникає незадоволення учнем своїм становищем, а також починається формування здатності оцінювати себе не лише через вимоги дорослих, а й через

встановлення власних вимог. Оцінка оточуючих вже не відіграє таку важливу роль, як раніше.

І.С.Кон, аналізуючи розвиток самосвідомості та образу «Я» у підлітковому віці, підкреслює, що підліток змінюється, росте, стається більш самостійним і набуває певних здібностей, необхідних для переходу до дорослого віку. Проте ці зміни не призводять до того, щоб підліток почав глибше аналізувати себе. Його становище є суперечливим, оскільки він змінює соціальні ролі й рівень побажань, що викликає питання: «Хто я?». Коли підліткове відчуття себе не знайоме з оточуючим суспільством, його потреби у повазі залишаються незовнішніми, і саме в цей час сильно проявляється незручність.

Вирішити цю ситуацію можна, залишившись у новій соціальній групі, де його оцінка буде відповідати реальності. Низька самооцінка може проявлятися різними способами. Це можуть бути певні дії або звички, які ми приймаємо, щоб уникнути вимог повсякденного життя. Це якось подібно до алібі, яке допомагає нам на тривалий час уникати справжнього життя. Небезпечною силою наших звичок і пристрастей є саме відчуття, що ми неповноцінні, і страх перед собою. Ми прикриваємося цим алібі, приховуючи низьку самооцінку, яку не хочемо показувати нашим близьким [27].

Формування самооцінки підлітків відбувається разом зі зростанням значення оцінок, які отримують від інших людей, але одночасно посилюється прагнення до встановлення власних критеріїв оцінки себе. Дослідники з'ясували, що якість стосунків підлітка з однолітками впливає на його рівень самооцінки. Якщо підлітка не отримує позитивної уваги та підтримки, це може ввести його в стан негативного ставлення до себе. Різні аспекти стосунків з друзями дають підліткам важливу інформацію про те, як вони себе оцінюють стосовно інших людей, і, наслідком цього, впливають на їхню самооцінку [28].

Самооцінка дорослих більшістю показників виглядає реалістичнішою і об'єктивнішою, ніж юнацька, а юнацька – ніж підліткова. Проте ця тенденція не є універсальною. Коли старшокласник оцінює свої математичні здібності,

він може порівнювати себе з середньою оцінкою у школі або з однокласниками, які слабкіші або сильніші за нього. Юнаки, які мають низьку самоповагу, особливо чутливі до того, що може вразити їх самооцінку. Вони частіше інших реагують на критику, сміх або осуд. Їх більше зламає негативна думка оточуючих про них. Вони глибоко засмучуються, коли у них не виходить щось у роботі або вони помічають у собі якийсь недолік [29].

Найважливішими аспектами у формуванні самооцінки юнаків є зовнішність, спортивні здібності, популярність серед товаришів та успішність у навчанні. У багатьох дослідженнях зазначається, що сім'я впливає на формування особистості, особливо в ранньому віці. Ранні дослідження Розенберга та Куперсміта показали, що підтримка батьків і їх здатність давати підліткам вільність та автономію зв'язані з високою самооцінкою у підлітків. У підлітків самооцінка має два рівнозначні судження. Одне – це оцінка власної цінності, а друге – оцінка того, наскільки оточення підтримує [30].

Різні сторони подолання негативної самооцінки у підлітковому віці розглянуті у працях таких західних психологів: У. Джеймса, який говорить про вплив на самовдоволення та невдоволення собою, З. Фрейда, який розглядає психічну стабільність особистості та її соціальну адаптацію через механізми психологічного захисту, А. Адлера, який акцентує компенсаційні процеси людини, Е. Берна, який говорить про збереження внутрішньої стабільності особистості, її саморегуляцію та самореалізацію, та А. Маслоу, який підкреслює потребу у самоповазі та оцінці з боку інших. У юнацькому віці самооцінка розвивається так, щоб відображати її найповнішу суть: це правильно оцінити свої бажання та можливості, правильно ставитися до зовнішніх і внутрішніх впливів, до оточуючих людей та до самого себе [31].

Вивчаючи особливості зв'язку між рівнем домагань і самооцінки, дослідники вважають, що хоча ці поняття пов'язані, вони є окремими особистісними характеристиками. Л. І. Божович пов'язує перехід від підліткового до раннього юнацького віку з різкою зміною внутрішньої позиції, коли спрямованість у майбутнє стає основною орієнтацією особистості [32].

Таблиця 1.5.

Особливості формування самооцінки в юнацькому віці

Особливість	Характеристика прояву	Можливий вплив на особистість
Нестабільність самооцінки	Часті зміни у сприйнятті себе	Емоційна вразливість
Залежність від соціального схвалення	Значущість думки однолітків та близького оточення	Підвищена чутливість до критики
Прагнення до самореалізації	Бажання досягти успіху та визначити власне місце в суспільстві	Формування впевненості або невпевненості
Розвиток саморефлексії	Аналіз власних якостей і можливостей	Поглиблення самопізнання
Порівняння себе з іншими	Оцінювання себе через соціальні стандарти	Ризик заниженої самооцінки

Відсутність правильного усвідомлення своїх сильних і слабких сторін може створити проблеми в дорослому житті, особливо коли людина стає більш незалежною та відповідальною за свої вирішення. Юнацький вік – це час активного розкриття себе, коли розвиваються моральні принципи, розуміється соціальна відповідальність, формується план життя. Самооцінка в цей період стає більш обґрунтованою, але може бути як занадто низькою, так і занадто високою. На неї впливає багато факторів, серед яких стосунки з батьками. Особливо важливий стиль взаємодії батьків.

Якщо батьки підтримують дитину та прагнуть демократичного спілкування, це допомагає розвинути здорову відчуття себе. Якщо ж їхня позиція авторитарна, то дитина може відчутти себе непотрібною, здійснити протест, що призводить до зниження самооцінки. Директивні стосунки можуть знизити віру підлітків у себе, тому що їм важко виконувати підвищені вимоги. Це може призвести до появи у них комплексу неповноліття або тривожності, що впливає на їхні подальші успіхи та стосунки з оточуючими. Юнаки, які виростили в добрій сімейній атмосфері, найчастіше мають високу самооцінку, тоді як строгі взаємовідносини з батьками можуть призвести до того, що їхня самооцінка буде низькою [33].

Щодо взаємозв'язку самооцінки, професійного становлення і розвитку особистості В. Мізенко зазначає, що самооцінка є дуже важливим елементом професійного становлення та розвитку, вона є важливим елементом професійної ідентифікації особистості, і що адекватність самооцінки є необхідною умовою професійного становлення та розвитку особистості. І. Калюжна і А. Москальова, виконуючи емпіричне дослідження, з'ясували, що старшокласники з правильним рівнем самооцінки більш схильні самостійно прийняти рішення щодо подальшого професійного розвитку, пройшовши етап «кризи вибору».



Рис. 1.3. Рівні самооцінки у юнацькому віці та їх характеристика

Учні з низькою самооцінкою також мають уявлення про своє майбутнє, але воно утворилось під впливом зовнішніх факторів, а не є результатом особистого вибору. Дослідники також виявили, що впевнені в собі старшокласники готові осмислено вибирати шлях професійного розвитку. Вони встановили, що ідентичність, яку нав'язують, впливає на самооцінку. Також було встановлено, що реалістична професійна спрямованість пов'язана з самооцінкою, а також артистична професійна спрямованість має прямий зв'язок із самооцінкою. В.Левицька встановила, що на вибір професії впливає рівень та правильність самооцінки: якщо самооцінка надмірно висока або

занадто низька, то старшокласнику важко правильно зрозуміти, яка професія підходить йому. У дослідженні В.Левицької було виявлено, що низька самооцінка зв'язана з вибором професій, що мають справу з людьми та технікою, а висока самооцінка – з професіями, де людина працює з людьми [34]. Одним із способів, якими підлітки захищають свою самооцінку, є психологічний захист [35].

На думку В.Кваде та В.Трусова, адекватну самооцінку у підлітка визначає достовірність, сильна орієнтація на майбутню професію, висока оцінка вчителя та виконання норм моральної поведінки. Завищену самооцінку у підлітка може викликати низька оцінка його поведінки однолітками, а занижену самооцінку – низька психологічна стійкість особистості. Також зникають їхні ставлення до своїх недоліків. У різних дослідженнях виявлено, що в змісті самооцінки підлітків переважають основні моральні якості – доброта, чесність, справедливість. Досить високий рівень самокритичності підлітків дозволяє їм визнавати у собі багато негативних якостей і розуміти, що їх потрібно змінити. Підлітки, які правильно оцінюють себе, мають багато різних інтересів. Вони активні, здійснюють різні види діяльності, мають помірні й корисні контакти з іншими, спрямовані на те, щоб пізнати себе й інших через спілкування [36].

Самооцінка підлітків зростає з віком і охоплює більше особистих якостей. Цікаво, що дівчата часто мають нижчу самооцінку, ніж хлопці, і це часто залежить від оцінки своєї зовнішності. Самооцінка сильно впливає на життєві погляди підлітків, їхні бажання та очікування. Це є особиста оцінка своїх здібностей, якостей та місця серед інших людей, яка визначає стиль поведінки та життєвий спосіб. Самооцінка важлива для взаємодії з оточуючими, критичного ставлення до себе, вимогливості та відношення до успіхів і провалів [37].

Таблиця 1.6.

Чинники, що впливають на самооцінку в юнацькому віці

Група чинників	Приклади впливу	Наслідки
Сімейні	Стиль виховання, підтримка батьків	Формування впевненості або тривожності
Освітні	Успішність у навчанні, оцінювання викладачів	Відчуття компетентності
Соціальні	Спілкування з ровесниками, соціальний статус	Самосприйняття та впевненість
Особистісні	Рівень самокритики, темперамент	Особливості самоставлення
Цифрове середовище	Соціальні мережі, порівняння себе з іншими	Коливання рівня самооцінки

С.Л. Рубінштейн розглядає самооцінку як головну частину особистості, яка розвивається через оцінки, які людина отримує від інших, та її власні думки про ці оцінки. Самооцінка є основою особистості. Вона базується на цінностях, які приймає людина, і на внутрішньому рівні визначає спосіб самоконтролю своїх дій. Л. Олійник дає поради підліткам, які не впевнені у собі. Потрібно назвати п'ять своїх найкращих і найгірших сторін. Подумати, як твої позитивні сторони допомагають тобі у житті, а слабкі – заважають.

Навчитися спиратися на свої сильні сторони й менше звертатися до слабких. Спробувати не думати про минулих невдачах і розчаруваннях, а згадувати більше про свої перемоги. А. В. Захарова підкреслює, що основою самооцінки є цінності, які приймає людина. Ці цінності визначають, як сама самооцінка працює як механізм саморегуляції і самовдосконалення. Структурно-динамічна модель самооцінки працює у двох основних варіантах – загальній і приватній. Приватна самооцінка відображає оцінку особистих проявів і якостей людини. Загальна самооцінка – це система приватних оцінок, які постійно взаємодіють між собою. У ній виділяються два елементи: емоційне ставлення людини до себе та когнітивна складова. Когнітивна складова має головну роль, оскільки вона узагальнює і зосереджує найважливіші для людини оцінки себе [38].

І.С. Кон пише, що різні «Я» у різних людей або на різних етапах життя однієї людини можуть відрізнятися за змістом, напрямком (негативним, позитивним, амбівалентним), інтенсивністю (глибиною почуттів), контрастністю (важливістю для самооцінки), послідовністю та якістю. Вчені визначають такі види «Я-образів»: «поточне Я», «майбутнє Я», «бажане Я», «фантастичне Я», «відтворене Я», «ідеалізоване Я» [39].

Пізнання себе та формування на цій основі певного ставлення до себе та до інших – усе це визначає соціальне розвиток підлітка «внутрішньої позиції». В основі цієї позиції лежить бажання бути відповідальним за свої діла, свої погляди та здатність самостійно відстоювати свої переконання. Здатність правильно оцінювати успішність своєї діяльності залежить від уміння орієнтуватися на відповідність власних критеріїв оцінки оцінкам оточуючих [40].

Крім того, самооцінка може бути важливим ознакою можливих психологічних проблем у окремих учнів та взаємозв'язків у класі. Оскільки для підлітка найважливішою групою є шкільний колектив, проблеми в навчальній роботі найчастіше виникають через неправильне становище підлітка в групі, а також через або внаслідок неадекватної самооцінки. Самооцінка є важливою частиною розвитку особистості. Вона сильно впливає на те, як людина адаптується до суспільства, регулює своє поведінку та діяльність. Однак, варто зрозуміти, що самооцінка не є якимось вродженим від неї властивим розумінням. Саме в процесі діяльності та взаємодії з іншими людьми формуються уявлення про себе.

Суспільство має великий вплив на те, як утворюється самооцінка людини. Реалістична оцінка особистості, її здібностей, моральних якостей та дій. Адекватна самооцінка дозволяє людині критично відноситися до себе, правильно визначати свої сили та співставляти їх із різними завданнями та вимогами оточення. Підлітки часто описують себе в контексті позитивних емоцій та відчуття задоволення від життя. Вони розкривають свою особистість через навчальну діяльність, улюблені справи, інтереси та заняття. У них буває

висока самооцінка, але різниця між тим, як вони себе бачать, і реальним виглядом часто не викликає глибоких емоційних переживань.

У багатьох дослідженнях виявлено, що в самооцінці підлітків домінують моральні якості – доброта, чесність, справедливість. Вони досить часто аналізують свої недоліки, усвідомлюють їх і прагнуть покращити себе. У деяких дослідженнях з'ясувалося, що у дівчат Я-концепція зв'язана більш із відчуттям привабливості свого тіла, ніж із його ефективністю. У хлопців, у свою чергу, найважливішим для самооцінки є вважати своє тіло ефективним.

Агресивні підлітки мають дуже високу самооцінку, або дуже позитивну, або дуже негативну. Вони часто відчувають тривогу, бояться взаємодіяти з іншими людьми, централізовані в себе, а також не вміють вирішувати складні ситуації. Дослідження Е.Л. Носенко вивчало, як пов'язані між собою самопід est в підлітка та його успішність у навчанні. Дослідник не лише говорив про те, що низька самооцінка може зменшити ефективність роботи юнака, але й розглядав, як відсутність впевненості у своїх силах зменшує його успішність.

У підлітків, які мають низьку самооцінку, показники якості виконання завдань у емоційно напружених ситуаціях нижчі, ніж у підлітків із високою самооцінкою, і вони витрачають більше часу. Автор пояснює це тим, що підлітки з низькою самооцінкою гірше адаптуватимуться до емоційних ситуацій, що призводить до появи емоційної напруженості, яка негативно впливає на якість виконання завдань [41].

Існують різні думки про складові частини самооцінки. Наприклад, В. Р. Лемешук виділяє головними показниками самооцінки рівень та адекватність. Адекватність самооцінки означає найбільш об'єктивне уявлення про себе, критичне ставлення до своїх досягнень, цілей, дій. Цей компонент виражений у двох протилежних сторонах: адекватна самооцінка (справжнє, аргументоване ставлення до себе) та неадекватна (забезпечена або занижена) [42].

Дослідниця Л. Онуфрієва вважала, що самооцінка є основою для внутрішньої мотивації особистості та впливає на активність процесу

розуміння оточуючого світу. У її думці структура самооцінки складається з двох компонентів – когнітивного, який відображає уявлення людини про себе, та емоційного, який показує рівень задоволення особистості своїми діями та вчинками [43].

Дані багатьох досліджень показують, що юнаки з низькою самооцінкою часто страждають на депресію. Деякі науковці вважають, що низька самооцінка може бути причиною депресивних станів, інші ж стверджують, що спочатку виникає депресивний настрій, а потім у нього виникає низька самооцінка. Науковці підтвердили, що тепло та ввічливе ставлення батьків є головною умовою розвитку та підтримки позитивного самопогляду підлітків. Відхилення в тому, як підліток усвідомлює своє становище в колективі, як у тому, що він переоцінює його, так і у тому, що недооцінює, може призвести до неприємних наслідків.

Самооцінка та оцінка з боку педагога лежать в основі того, як впливає оцінка педагога на самооцінку підлітка. Також дослідження показали, що рівень самооцінки підлітків значно впливає як на якість їхньої думки, так і на час, який вони витрачають, щоб завершити завдання, особливо коли ситуація викликає емоції, наприклад, стрес через неуспіх, велику відповідальність за результат або інші подібні фактори. У підлітків з низькою самооцінкою показники якості виконання завдань у емоційно напружених ситуаціях нижчі, ніж у однолітків з підвищеною самооцінкою, і вони витрачають більше часу на виконання цих завдань.

Отже, можна сказати, що у підлітковому віці починається формувати ще більш стійка і усвідомлена самооцінка. На цей процес впливають такі фактори:

- стосунки з батьками та іншими членами сім'ї;
- позиція (авторитет) серед однолітків та друзів;
- успіхи в навчанні та ставлення вчителів;
- фізіологічні особливості (зовнішність) та успіхи (сила, витривалість, спритність), а також особисті досягнення в спорті або танцях [44].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто різні аспекти тривожності та самооцінки серед молоді, щоб зрозуміти сучасні думки про їх природу та вираження. Дослідники стверджують, що тривожність – це складний стан, який включає емоційні реакції, стійкі особистісні особливості та певну реакцію на реальні або уявні загрози. Учені підкреслюють, що тривожність значно впливає на будову душі людини, її здатність відповідати на навчальні та соціальні виклики, боротися з труднощами та дотримувати вимоги сучасного життя.

У юнацькому віці ця тема особливо важлива, оскільки молоді переживають внутрішню зміну, прагнуть встановити власні цілі, приймають важливі рішення та відчувають багато невизначеності. Тривожність у цей час може проявлятися через страх майбутнього, сумніви у власних силах, проблеми у спілкуванні та зменшення впевненості. Висока тривожність може впливати на навчання, зменшувати продуктивність, робити увагу непередбачуваною та заважати зв'язкам.

Надмірна тривога часто призводить до втоми, уникання спілкування та формування неправильних способів поведінки. Однак помірна тривожність може діяти позитивно, допомагаючи підготуватися до труднощів, відповідати відповідно та підтримувати внутрішню спритність. Самооцінка у юнацькому віці має велике значення для розвитку особистості та є тісно пов'язана з тривожністю. Вона може як зменшити, так і посилити тривожні емоції.

Низька самооцінка призводить до вразливості, залежності від думок інших, відсутності впевненості у власних здібностях, що часто збільшує тривогу. Адекватна самооцінка створює стабільність, формує здатність до відповідальних рішень, самостійності та прийняття стресу. Тому рівень самооцінки впливає на те, як молоді реагують на стрес і як часто проявляється їхня тривожність. Сучасне життя з великою кількістю інформації, цифрових

технологій, постійних соціальних проблем, змін у навчанні та загальної нестабільності створює додатковий тиск на психіку молоді.

Це підкреслює важливість наукового дослідження взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою у юнацькому віці та їх впливу на подальший розвиток особистості. Теоретичні дослідження підтверджують, що розуміння цих процесів необхідне для при створенні ефективної психологічної підтримки, спрямованої на зменшення тривожності, формування стійкості та підтримку внутрішніх ресурсів молоді. Таким чином, результати першого розділу визначають основу для подальшого емпіричного аналізу цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ЮНАКІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

2.1. Організаційна частина емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження був спрямований на виявлення особливостей прояву тривожності в осіб юнацького віку залежно від рівня їхньої самооцінки. Практична частина роботи мала на меті не лише зафіксувати окремі психологічні показники, а й простежити, як вони співвідносяться між собою та чи змінюється інтенсивність тривожних переживань залежно від особливостей самосприйняття респондентів. Організація дослідження передбачала послідовне проведення психодіагностичного обстеження, збір первинної інформації та її подальшу систематизацію для статистичного аналізу. Під час планування дослідження враховувалися вікові особливості респондентів, рівень доступності психодіагностичних методик та умови, за яких можливо забезпечити добровільність участі й достовірність відповідей [46].

Процедура дослідження будувалася з урахуванням принципу послідовності та максимальної зрозумілості для учасників. Респондентам було надано чіткі інструкції щодо заповнення психодіагностичних методик, а також пояснено, що отримані результати використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді. Такий підхід дозволив знизити ризик формального ставлення до відповідей або свідомого викривлення інформації, що особливо важливо у дослідженнях, пов'язаних із внутрішніми переживаннями та суб'єктивною оцінкою себе. Участь у дослідженні мала добровільний характер, а респонденти могли висловлювати власну позицію без тиску чи оцінювання з боку дослідника.

Дослідження проводилося на базі Дніпровського фахового коледжу енергетичних та інформаційних технологій міста Дніпра в період з 19 січня по

13 лютого 2026 року. До вибірки було залучено 35 респондентів юнацького віку, серед яких 18 дівчат та 17 хлопців. Вік учасників становив від 16 до 21 років, що дозволило охопити саме той віковий період, коли питання самосприйняття, емоційної стійкості та ставлення до власних можливостей набувають особливої психологічної значущості [47].

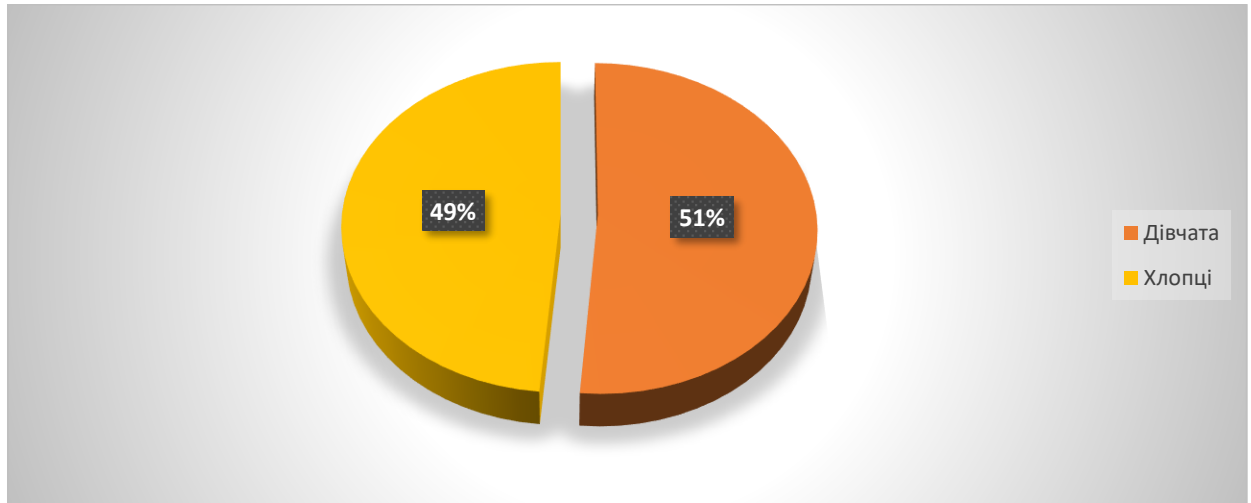


Рис. 2.1. Гендерний розподіл респондентів емпіричного дослідження

Добір учасників здійснювався з урахуванням доступності вибірки та добровільної згоди на участь. До дослідження залучалися респонденти юнацького віку, які виявили готовність пройти психодіагностичне обстеження та надати відповіді на запропоновані запитання. Важливо було забезпечити не лише кількісне наповнення вибірки, а й створити атмосферу психологічної безпеки, оскільки результати значною мірою залежать від відкритості учасників і готовності чесно описувати власні переживання. Респондентам було пояснено загальну мету дослідження, порядок проходження психодіагностичних процедур, а також гарантовано конфіденційність отриманої інформації. Окремо акцентувалася увага на тому, що результати використовуватимуться винятково в узагальненому вигляді та не передбачають індивідуального оцінювання чи персоніфікації відповідей [48].

Подібний підхід мав не формальний, а практичний характер, адже тематика тривожності та самооцінки безпосередньо стосується внутрішніх переживань особистості, які далеко не завжди легко вербалізувати або

відкрито демонструвати. Молоді люди можуть по-різному реагувати на питання, пов'язані із власними страхами, невпевненістю чи емоційною вразливістю: хтось схильний применшувати значення труднощів, інші, навпаки, надають відповідям надмірної емоційності. Саме тому створення довірливої атмосфери було одним із важливих організаційних завдань дослідження, оскільки від рівня психологічного комфорту респондентів значною мірою залежала достовірність отриманих даних.

Напередодні тестування для учасників було проведено короткий вступний інструктаж, під час якого окреслено основні етапи проходження дослідження, правила заповнення бланків та порядок виконання запропонованих завдань. Окрему увагу приділено поясненню того, що правильних або неправильних відповідей у межах психодіагностичного обстеження не існує, а важливим є лише особисте бачення ситуацій та власних переживань. Подібний формат організації сприяв зниженню напруження та зменшенню ризику формального ставлення до виконання завдань [45].

Збір емпіричного матеріалу відбувався шляхом використання паперових бланків психодіагностичних методик, які учасники заповнювали безпосередньо під час проведення дослідження. Кожна методика супроводжувалася окремою інструкцією, що попередньо зачитувалася дослідником, після чого респондентам надавався необхідний час для ознайомлення із завданнями та їх виконання. У разі виникнення уточнювальних запитань учасники мали змогу отримати додаткові пояснення щодо порядку роботи з опитувальниками.

У межах дослідження було використано комплекс психодіагностичних інструментів, спрямованих на вивчення рівня тривожності, особливостей самооцінки та окремих характеристик самосприйняття особистості. Додатково для отримання загальної інформації про учасників застосовано анкетування, що дозволило зібрати базові соціально-демографічні відомості про респондентів.

Після завершення етапу збору інформації всі отримані результати були внесені до електронної бази даних для їх подальшого впорядкування та обробки. Первинна систематизація емпіричних показників здійснювалася із використанням Microsoft Excel, що дало можливість структурувати результати відповідно до статі, віку та показників психодіагностичних методик. На основі створеної електронної таблиці передбачалося проведення кількісного аналізу, порівняння отриманих даних та подальше виявлення можливих закономірностей між рівнем тривожності й самооцінкою респондентів.

Обрана процедура організації дослідження дозволила забезпечити послідовність отримання емпіричних даних, мінімізувати випадкові похибки та створити однакові умови для всіх учасників дослідження. Це, своєю чергою, стало підґрунтям для подальшого аналізу отриманих результатів і перевірки висунутої гіпотези щодо особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю у юнацькому віці.

2.2. Обґрунтування методик дослідження та їх описання

Емпіричне дослідження здійснювалося шляхом використання комплексу психодіагностичних методик, підібраних відповідно до мети дослідження – виявлення особливостей прояву тривожності у юнацькому віці залежно від рівня самооцінки. Для збору емпіричних даних застосовано три психодіагностичні інструменти: шкалу особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна, тест Мерілін Соренсон для діагностики самооцінки та методику «Шкала локусу контролю». Сукупне використання зазначених методик дозволило отримати більш цілісне уявлення про емоційний стан респондентів, особливості їхнього самосприйняття та рівень суб'єктивного контролю.

З метою визначення рівня тривожності була використана методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (шкала самооцінки тривожності), яка дозволяє диференційовано оцінити ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність.

Доцільність застосування цієї методики зумовлена її здатністю розмежовувати короткотривалі емоційні реакції та відносно стабільні особистісні характеристики. Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу та залежить від зовнішніх обставин, рівня напруження або переживання стресової ситуації. Особистісна тривожність, натомість, характеризує стійку схильність індивіда сприймати широкий спектр життєвих подій як потенційно загрозливі.

Опитувальник містить 40 тверджень, розподілених на два блоки: перший спрямований на оцінювання актуального емоційного стану, другий – на виявлення звичного рівня тривожності. Обробка результатів здійснюється за спеціальним ключем із подальшим визначенням рівня тривожності: до 30 балів – низький рівень, 31–44 – помірний, понад 45 – високий. Використання даної методики у межах дослідження дозволяє не лише встановити інтенсивність тривожних переживань, а й простежити їхній можливий взаємозв'язок із рівнем самооцінки респондентів.

Для дослідження самооцінки застосовано тест Мерілін Соренсон, спрямований на виявлення рівня самосприйняття та внутрішнього ставлення особистості до себе. Вибір цієї методики обумовлений її орієнтацією на виявлення ознак дефіциту самооцінки, внутрішньої невпевненості та особливостей емоційного реагування на соціальне оцінювання. Опитувальник складається з 50 тверджень, які відображають характерні думки, переживання та поведінкові установки особистості. Респондентам пропонується визначити ступінь відповідності тверджень власному досвіду, надаючи відповіді типу «так» або «ні».

Обробка результатів передбачає підрахунок загальної кількості ствердних відповідей, що дозволяє оцінити рівень самооцінки – від відносно стабільної до виражено зниженої. Доцільність використання методики пояснюється тим, що саме самооцінка визначає характер самосприйняття, рівень упевненості у власних можливостях і здатність особистості конструктивно реагувати на труднощі. В умовах юнацького віку нестійка або

занижена самооцінка часто супроводжується сумнівами, внутрішнім напруженням та підвищеною чутливістю до оцінки з боку інших.

Додатково в межах дослідження було використано методику «Шкала локусу контролю», що дозволяє визначити особливості суб'єктивного контролю особистості. Її застосування обумовлене необхідністю врахування того, яким чином юнаки та дівчата пояснюють причини подій, що відбуваються у їхньому житті. Відповідно до концепції локусу контролю, особистість із внутрішнім локусом (інтернальністю) схильна брати відповідальність за власні досягнення та труднощі, тоді як зовнішній локус (екстернальність) характеризується орієнтацією на випадковість, обставини або вплив інших людей.

Методика передбачає оцінювання респондентами тверджень, пов'язаних із причинами успіхів, невдач і життєвих подій. Подальша обробка результатів здійснюється відповідно до спеціального ключа, що дозволяє визначити домінуючий тип локусу контролю. Включення цієї методики до структури дослідження дало можливість глибше зрозуміти психологічні особливості респондентів та врахувати додаткові чинники, які потенційно можуть бути пов'язані з рівнем тривожності й особливостями самооцінки.

2.3. Аналіз результатів дослідження проявів тривожності у осіб юнацького віку залежно від різного рівня самооцінки

Огляд наукових джерел та суміжних досліджень щодо специфіки тривожності осіб юнацького віку при різних рівнях самооцінки дав підстави припустити наявність взаємозв'язку між характером тривожних проявів та особливостями самосприйняття особистості. Для перевірки висунутої гіпотези було проведено емпіричне дослідження серед осіб юнацького віку (17–20 років), у якому взяли участь 35 респондентів. З метою отримання цілісного уявлення про особливості тривожності, самооцінки та суб'єктивного контролю використано комплекс психодіагностичних методик: шкалу

тривожності Спілбергера–Ханіна, тест Мерілін Соренсон для діагностики самооцінки та шкалу локусу контролю.

Початковий етап аналізу передбачав узагальнення описових статистичних показників, що дозволило оцінити загальну структуру вибірки та характер розподілу отриманих результатів (табл. 2.1).

Аналіз описових статистичних показників, наведених у таблиці 2.1, дозволяє побачити загальну картину психологічних особливостей досліджуваної вибірки. Найвищим виявився середній показник ситуативної тривожності (59,49 бала), що свідчить про наявність у значної частини респондентів емоційної напруги та чутливості до поточних життєвих обставин. Зважаючи на вікові особливості юності, такий результат не виглядає випадковим: період 17–20 років часто супроводжується внутрішніми сумнівами, потребою приймати важливі рішення та підвищеною емоційною реактивністю [50].

Таблиця 2.1.

Розподіл учасників емпіричного дослідження за статтю

Показник	Середнє значення	Медіана	Мода	Частота моди	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Особистісна тривожність	49,83	48	49	3	137,21	11,71
Ситуативна тривожність	59,49	58	54	7	53,79	7,33
Самооцінка	23,49	24	31	3	124,2	11,14
Локус контролю	21,89	22	20	8	7,1	2,67

Джерело: сформовано автором на основі результатів емпіричного дослідження

Показник особистісної тривожності також виявився достатньо високим (49,83 бала), що може свідчити про сформовану схильність частини респондентів до переживання занепокоєння незалежно від конкретної ситуації. Іншими словами, для окремих юнаків і дівчат тривога може виступати не лише ситуативною реакцією, а й відносно стабільною рисою емоційного реагування. Це частково збігається з результатами інших

досліджень, у яких юнацький вік характеризується підвищеною емоційною нестійкістю та чутливістю до соціального оцінювання [52].

Середній показник самооцінки становив 23,49 бала, при цьому медіана (24) практично збігається із середнім значенням, що свідчить про відносну рівномірність результатів у межах вибірки. Водночас показник дисперсії (124,2) та стандартного відхилення (11,14) демонструє помітну різницю між респондентами, тобто у вибірці були представлені як особи з більш стабільним самосприйняттям, так і ті, хто характеризується невпевненістю або внутрішніми сумнівами щодо власних можливостей.

Показник локусу контролю в середньому становив 21,89 бала, що може вказувати на помірно виражене прагнення респондентів пояснювати життєві події як власними діями, так і впливом зовнішніх обставин. Водночас відносно невелике стандартне відхилення (2,67) свідчить про більшу однорідність вибірки за цим параметром порівняно з тривожністю чи самооцінкою.



Рис. 2.2. Середні показники досліджуваних психологічних характеристик респондентів

Результати перевірки нормальності розподілу, подані у таблиці 2.2, показали відсутність статистично значущих відхилень від нормального закону розподілу. Для всіх досліджуваних показників рівень статистичної значущості перевищував $p > 0,20$, що дозволяє вважати емпіричні дані достатньо

однорідними та придатними для використання параметричних методів статистичного аналізу. Практично це означає, що результати можна аналізувати за допомогою кореляційного аналізу та t-критерію Стюдента без ризику суттєвого спотворення статистичних висновків.

Таблиця 2.2.

Результати перевірки нормальності розподілу досліджуваних показників

Перемінна	N	Макс. D	K-S	p
Особистісна тривожність	35	0,128196	–	$p > 0,20$
Ситуативна тривожність	35	0,126244	–	$p > 0,20$
Самооцінка	35	0,064214	–	$p > 0,20$
Локус контролю	35	0,131797	–	$p > 0,20$

Джерело: сформовано автором на основі результатів емпіричного дослідження

Особливий інтерес становлять результати кореляційного аналізу, представлені у таблиці 2.3. Було встановлено статистично значущий взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою ($r = 0,601105$). Значення коефіцієнта свідчить про прямий зв'язок середньої сили, що дозволяє говорити про взаємозалежність між зазначеними характеристиками. Фактично це означає, що зміни у характеристиках самооцінки супроводжуються змінами у рівні особистісної тривожності. Такий результат узгоджується з науковими спостереженнями про те, що у юнацькому віці ставлення до себе нерідко пов'язане з емоційною нестійкістю, внутрішнім напруженням і переживанням невизначеності [51].

Таблиця 2.3.

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності, самооцінки та локусу контролю

Показники	Самооцінка	Локус контролю
Особистісна тривожність	0,601105	-0,445296
Ситуативна тривожність	0,04201	-0,111428

Джерело: сформовано автором на основі результатів емпіричного дослідження

Натомість зв'язок між ситуативною тривожністю та самооцінкою виявився практично відсутнім ($r = 0,042010$), що може свідчити про більшу залежність ситуативної тривоги від поточних життєвих обставин, а не від стійких характеристик особистості. Тобто короточасні емоційні реакції респондентів не завжди пов'язані із загальним ставленням до себе.

Окрім цього, виявлено обернений кореляційний зв'язок між самооцінкою та локусом контролю ($r = -0,445296$). Це дозволяє припустити, що особливості самосприйняття певною мірою пов'язані зі способом пояснення людиною причин власних успіхів і труднощів. Респонденти, які схильні більше покладатися на зовнішні обставини, можуть демонструвати інші характеристики самооцінки порівняно з тими, хто орієнтується переважно на власну відповідальність.

Аналіз результатів t-критерію Стюдента за гендерною ознакою, представлений у таблиці 2.4, показав наявність статистично значущих відмінностей лише за показником особистісної тривожності ($p = 0,018$). Середнє значення серед дівчат (64,28 бала) виявилось помітно вищим, ніж серед хлопців (45,12 бала). Це може свідчити про більшу схильність дівчат до внутрішніх переживань, підвищеної емоційної чутливості та саморефлексії, що загалом узгоджується з результатами інших досліджень юнацької тривожності [51].

Таблиця 2.4.

Результати t-критерію Стюдента за гендерною ознакою

Перемінна	Середнє (дівчата)	Середнє (хлопці)	t-знач.	df	p	N (дівчата)	N (хлопці)
Особистісна тривожність	64,28	45,12	2,481	33	0,018	18	17
Ситуативна тривожність	60,22	58,71	0,606	33	0,549	18	17
Самооцінка	25,22	21,65	0,947	33	0,351	18	17
Локус контролю	21,56	22,24	-0,749	33	0,459	18	17

Джерело: сформовано автором на основі результатів статистичного аналізу

Водночас за показниками ситуативної тривожності, самооцінки та локусу контролю статистично значущих гендерних відмінностей виявлено не

було ($p > 0,05$). Це дозволяє припустити, що, попри окремі особливості емоційного реагування, загальні характеристики самосприйняття та суб'єктивного контролю у хлопців і дівчат виявилися відносно близькими.

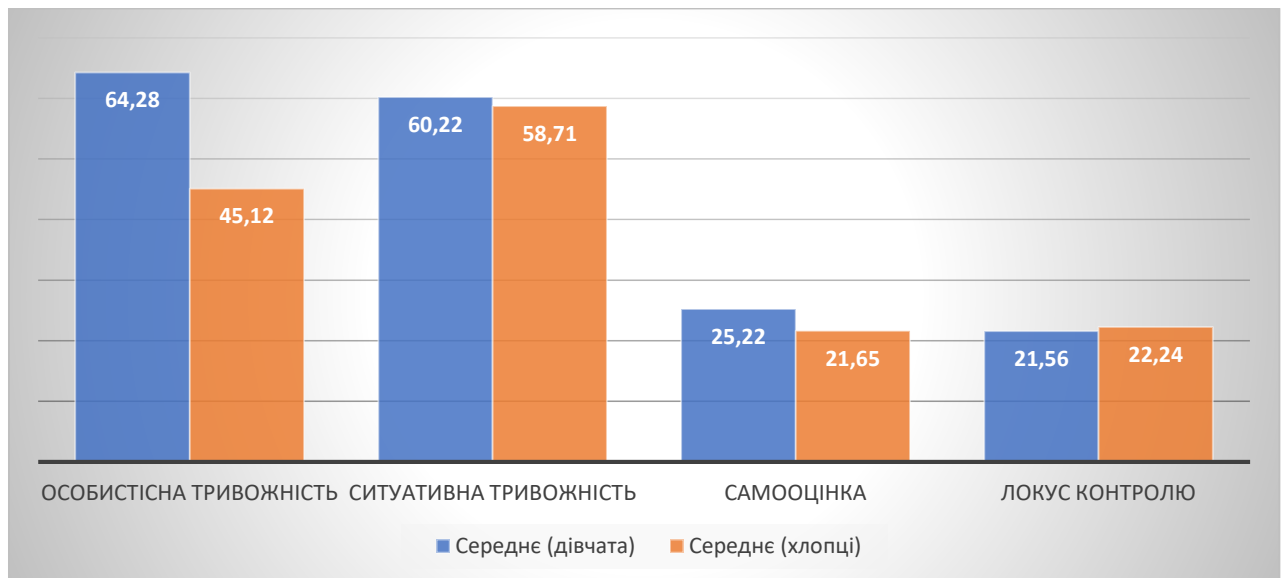


Рис. 2.3. Порівняння середніх показників тривожності, самооцінки та локусу контролю за гендерною ознакою

Результати *t*-критерію Стьюдента залежно від віку респондентів, наведені у таблиці 2.5, показали відсутність статистично значущих відмінностей між групами 17–18 років та 19–20 років за всіма досліджуваними показниками ($p > 0,05$).

Таблиця 2.5.

Результати *t*-критерію Стьюдента залежно від віку респондентів

Перемінна	Середнє (17–18 р)	Середнє (19–20 р)	t-знач.	df	p	N (17–18 р.)	N (19–20 р.)
Особистісна тривожність	50,16	49,44	0,177	33	0,86	19	16
Ситуативна тривожність	60,47	58,31	0,865	33	0,393	19	16
Самооцінка	25,84	20,69	1,301	33	0,176	19	16
Локус контролю	21,47	22,38	-0,996	33	0,326	19	16

Джерело: сформовано автором на основі результатів статистичного аналізу

Попри незначні коливання середніх значень, отримані розбіжності не досягли рівня статистичної значущості. Це дає підстави припустити, що у межах юнацького віку рівень тривожності, особливості самооцінки та локусу контролю не зазнають різких змін і залишаються відносно стабільними [53].

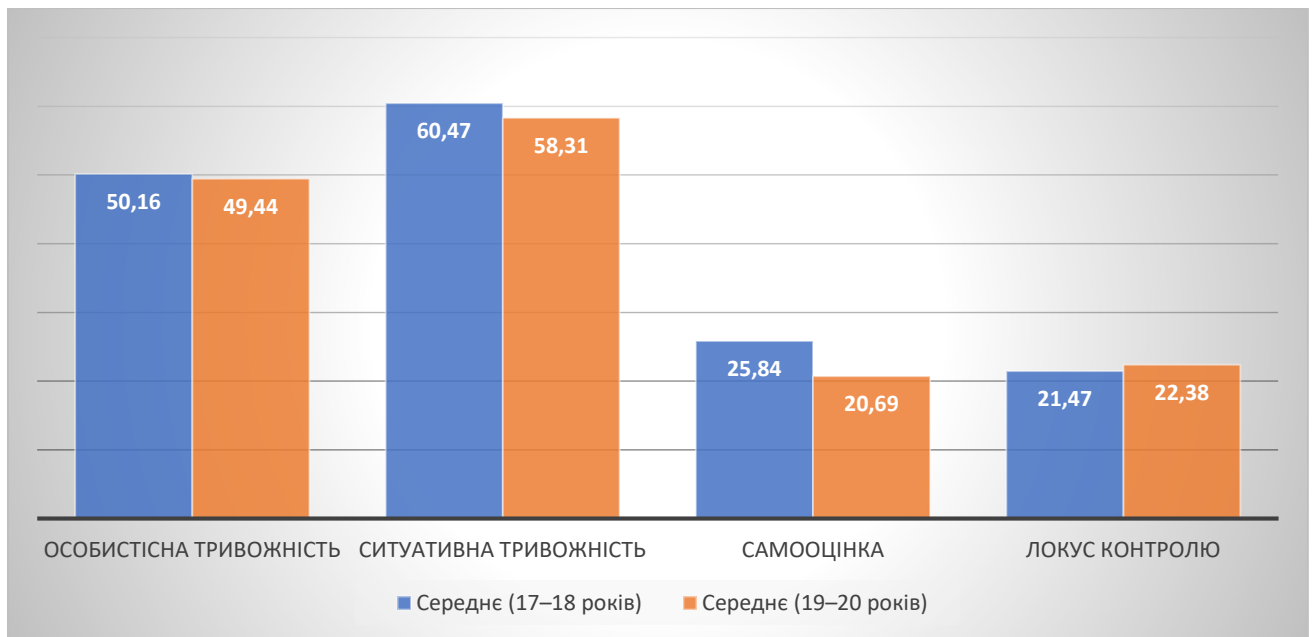


Рис. 2.4. Порівняння середніх показників тривожності, самооцінки та локусу контролю залежно від віку респондентів

Загалом результати емпіричного дослідження дають підстави стверджувати, що між особливостями самооцінки та особистісною тривожністю у юнацькому віці простежується взаємозв'язок, тоді як ситуативні емоційні реакції виявляються менш залежними від стійких характеристик самосприйняття. Одержані результати дозволяють вважати висунуту гіпотезу частково підтвердженою.

Результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику підвищеної тривожності та формування адекватної самооцінки в осіб юнацького віку. Виявлений взаємозв'язок між рівнем самооцінки та інтенсивністю проявів тривожності свідчить про необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу молоді, який має бути орієнтований не лише на зниження рівня емоційної напруги, а й на розвиток позитивного самосприйняття та впевненості у власних можливостях.

Одним із ключових напрямів профілактичної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Особи юнацького віку часто стикаються з високим рівнем психологічного навантаження, пов'язаного з навчанням, соціальною

адаптацією, професійним самовизначенням та міжособистісними відносинами. У зв'язку з цим доцільним є впровадження психоосвітніх занять, тренінгів або консультацій, спрямованих на розвиток стресостійкості, уміння розпізнавати власні емоційні стани та використовувати ефективні способи подолання тривожності.

Не менш важливим аспектом є формування адекватної самооцінки, оскільки її занижений або нестабільний рівень може виступати чинником посилення тривожних проявів. З цією метою доцільно створювати умови для розвитку позитивного досвіду самореалізації, підтримки особистих досягнень та формування реалістичного ставлення до власних сильних і слабких сторін. Особливу роль у цьому процесі відіграє соціальне оточення, зокрема підтримка з боку батьків, педагогів і найближчого соціального середовища.

Крім того, важливим напрямом профілактики є розвиток навичок конструктивної комунікації та соціальної адаптації, що дозволяє зменшити рівень міжособистісної напруги та підвищити психологічний комфорт юнаків і дівчат. Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність реалізації профілактичних заходів, спрямованих на одночасне зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки як важливої умови гармонійного особистісного розвитку в юнацькому віці.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей тривожності юнаків із різною самооцінкою. Практична частина роботи дозволила перейти від теоретичних уявлень про взаємозв'язок емоційного стану та самосприйняття до аналізу конкретних психологічних показників, отриманих у реальній вибірці респондентів юнацького віку. До дослідження було залучено 35 осіб віком від 16 до 21 року, серед яких кількість дівчат і хлопців виявилася майже однаковою. Такий розподіл дав можливість уникнути очевидного гендерного перекосу й розглядати результати більш

збалансовано. Саме цей віковий проміжок був обраний не випадково, адже юнацький період часто супроводжується внутрішньою нестабільністю, переглядом життєвих орієнтирів, спробами зрозуміти власні можливості та пошуком внутрішньої опори. Для дослідження були використані наступні методики: шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна, тест Мерілін Соренсон для діагностики самооцінки та методика «Шкала локусу контролю.

Отримані результати показали, що серед досліджуваних помітно вираженим виявився рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності. При цьому ситуативна тривожність продемонструвала вищі середні значення порівняно з особистісною. Це дозволяє припустити, що значна частина респондентів гостро реагує саме на конкретні життєві обставини, а не лише має схильність до тривалого внутрішнього напруження. Для юнацького віку це виглядає доволі закономірно: період вибору професійного шляху, підвищені вимоги до навчання, залежність від соціального схвалення, емоційна чутливість та невизначеність майбутнього нерідко стають джерелом ситуативного хвилювання. Водночас показники особистісної тривожності також виявилися достатньо високими, що свідчить про наявність у частини учасників стійкої схильності до переживань, надмірного самоконтролю та внутрішньої напруги навіть поза межами окремих стресових подій.

Показники самооцінки виявилися неоднорідними, що підтверджує різницю у способах самосприйняття серед респондентів. Частина юнаків демонструвала більш упевнене ставлення до власних можливостей, тоді як інші виявляли схильність до сумнівів у собі, невизначеності та надмірної самокритичності. Уже на рівні описової статистики стало помітно, що самооцінка не є ізольованою характеристикою, а взаємодіє з емоційною сферою, зокрема з інтенсивністю переживань і способом реагування на труднощі. Це ще раз підкреслює, що ставлення людини до себе рідко формується окремо від її емоційного досвіду: коли внутрішня впевненість

нестійка, навіть буденні ситуації можуть сприйматися як потенційно загрозові або психологічно виснажливі.

Окрему увагу привернули результати кореляційного аналізу. Було виявлено статистично значущий взаємозв'язок між особистісною тривожністю та самооцінкою ($r = 0,601$). Зміни у сприйнятті себе супроводжуються змінами у рівні внутрішнього напруження. Людина, яка сумнівається у власних можливостях, болісніше реагує на невизначеність, гостріше переживає оцінювання з боку інших і частіше схильна до внутрішніх переживань. І навпаки, більш стійке самосприйняття здатне виконувати роль психологічного ресурсу, який частково пом'якшує емоційну вразливість.

Виявлений обернений зв'язок між особистісною тривожністю та локусом контролю ($r = -0,445$) дозволяє припустити, що респонденти, які більшою мірою покладаються на власний вплив на події, виявляють меншу схильність до стійкої тривоги. Натомість переконання у тому, що життєві обставини визначаються переважно зовнішніми факторами, може підсилювати відчуття безсилля й внутрішнього напруження. Хоча цей зв'язок не виявився надмірно сильним, він усе ж окреслює цікаву тенденцію: відчуття контролю над власним життям нерідко стає психологічним захисним механізмом у період емоційної нестабільності.

Аналіз результатів за гендерною ознакою показав, що статистично значущі відмінності були виявлені лише щодо особистісної тривожності ($t = 2,481$). У дівчат її рівень виявився помітно вищим, ніж у хлопців. Це може свідчити про більш глибоке емоційне реагування, схильність до внутрішньої рефлексії та підвищену чутливість до міжособистісних переживань. Водночас відмінності за ситуативною тривожністю, самооцінкою та локусом контролю статистично підтверджені не були. Інакше кажучи, попри окремі емоційні особливості, базові механізми самосприйняття та ставлення до життєвих подій серед хлопців і дівчат виявилися відносно близькими.

Не менш показовими стали результати порівняння за віковими групами. Попри окремі коливання середніх значень, статистично значущих

відмінностей між молодшими та старшими представниками юнацького віку не виявлено. Це дає підстави припустити, що в межах досліджуваного вікового діапазону особливості тривожності та самооцінки залишаються відносно стабільними й не зазнають різких змін лише через збільшення віку на кілька років. Значно більшого впливу, імовірно, набувають індивідуальні особливості, досвід соціальної взаємодії, характер сімейних відносин та особистий досвід подолання труднощів.

Розроблені практичні рекомендації щодо профілактики підвищеної тривожності та формування адекватної самооцінки в юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило глибше розглянути особливості прояву тривожності в юнацькому віці та простежити її взаємозв'язок із рівнем самооцінки. Інтерес до цієї теми не є випадковим. Період юності супроводжується не лише активним особистісним становленням, а й підвищеною внутрішньою чутливістю до оцінювання, сумнівами щодо власних можливостей, необхідністю приймати рішення, від яких, на думку молодшої людини, залежить майбутнє. Саме в цей проміжок життя емоційні реакції нерідко стають більш гострими, а самооцінка — менш стабільною, що створює підґрунтя для виникнення тривожних переживань.

У межах теоретичного аналізу встановлено, що поняття тривожності в психологічній науці не має єдиного трактування, оскільки розглядається водночас як емоційний стан, особистісна риса та психологічна властивість, що впливає на спосіб реагування людини на складні життєві обставини. Узагальнення наукових підходів показало, що тривожність може виконувати подвійне значення. З одного боку, помірний рівень тривоги здатен мобілізувати внутрішні ресурси особистості, загострювати уважність, стимулювати відповідальність і підготовленість до труднощів. З іншого — надмірна тривожність поступово перетворюється на чинник емоційного виснаження, внутрішнього напруження та невпевненості, що ускладнює міжособистісну взаємодію й адаптацію до нових умов.

Окрему увагу було приділено специфіці тривожності саме у юнацькому віці. Аналіз літератури показав, що цей віковий період відзначається поєднанням суперечливих процесів: прагненням до самостійності та одночасною потребою в підтримці, бажанням самоствердження й страхом соціального неприйняття. Для багатьох юнаків і дівчат характерними стають переживання, пов'язані з навчанням, професійним вибором, міжособистісними стосунками та оцінкою з боку інших людей. Усе це створює

підвищений емоційний фон, на якому тривога може закріплюватися як стійка особистісна характеристика.

Теоретичне опрацювання питання самооцінки дозволило встановити, що в юнацькому віці вона залишається достатньо пластичною та залежною від соціального оточення. Самосприйняття ще не має остаточно сформованого характеру й часто змінюється під впливом навчальних досягнень, думки однолітків, сімейного середовища та особистого досвіду успіхів і невдач. Самооцінка визначає не лише ставлення людини до себе, але й спосіб переживання труднощів. Особи, які мають більш стійке внутрішнє уявлення про власну цінність, як правило, демонструють вищу психологічну витривалість, тоді як невпевненість у собі нерідко супроводжується страхом помилок, очікуванням критики та внутрішнім напруженням.

Практична частина дослідження дала змогу перейти від теоретичних припущень до перевірки реальних психологічних закономірностей. Емпіричне дослідження проводилося серед студентів юнацького віку та охопило 35 респондентів віком від 17 до 20 років. Для збору емпіричних даних використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити рівень особистісної та ситуативної тривожності, особливості самооцінки та локусу контролю. Такий підхід дав можливість подивитися на проблему ширше й не зводити її виключно до одного психологічного показника. Для дослідження були використані наступні методики: шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера–Ханіна, тест Мерілін Соренсон для діагностики самооцінки та методика «Шкала локусу контролю».

Аналіз результатів засвідчив, що серед досліджуваних переважає помірно високий рівень тривожності, причому показники ситуативної тривоги виявилися вищими за особистісну. Це може свідчити про значну чутливість юнаків до поточних життєвих обставин, невизначеності та емоційного навантаження. Варто враховувати, що юнацький вік сам по собі передбачає підвищений рівень психологічної напруги: навчальні вимоги, професійне самовизначення, міжособистісні труднощі та страх помилкового вибору

нерідко створюють відчуття нестійкості. Для частини респондентів тривога виявилася не лише реакцією на окремі ситуації, а й стабільнішою особистісною характеристикою.

Результати кореляційного аналізу дозволили виявити статистично значущий взаємозв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю. Отримані дані засвідчили, що зміни у характеристиках самооцінки супроводжуються змінами у рівні особистісної тривожності ($r = 0,601$). Це дає підстави припустити, що внутрішнє ставлення до себе пов'язане з тим, наскільки часто людина схильна переживати тривогу як стійкий емоційний стан. Інакше кажучи, спосіб, у який юнаки оцінюють себе, власні можливості та здатність справлятися зі складними ситуаціями, певною мірою відображається на рівні їхнього внутрішнього напруження.

Водночас між самооцінкою та ситуативною тривожністю статистично значущого взаємозв'язку встановлено не було ($r = -0,445$). Цей результат виглядає показовим, оскільки дозволяє розмежувати короткотривалі емоційні реакції та стабільні психологічні характеристики. Ситуативна тривога, як виявилось, значно більше залежить від конкретних обставин, у яких перебуває людина, а не від загального ставлення до себе. Це означає, що навіть особи з відносно стабільною самооцінкою можуть демонструвати високий рівень хвилювання в умовах невизначеності чи стресу.

Установлено, що дівчата демонстрували вищий рівень особистісної тривожності порівняно з хлопцями ($t = 2,481$), тоді як за іншими показниками статистично значущих відмінностей виявлено не було. Такий результат може пояснюватися більшою емоційною чутливістю, схильністю до рефлексії та глибшого переживання міжособистісних труднощів.

Вікові відмінності між групами 17–18 та 19–20 років не досягли статистичної значущості. Це дозволяє припустити, що в межах досліджуваного вікового інтервалу психологічні характеристики тривожності та самооцінки залишаються відносно стабільними й не змінюються різко лише через декілька років різниці у віці.

Розроблені практичні рекомендації щодо профілактики підвищеної тривожності та формування адекватної самооцінки в юнацькому віці

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 6. С. 107–112. URL: https://www.researchgate.net/publication/337901388_TEORETICNIJ_ANALIZ_PONATTA_TRIVOZNIST (дата звернення: 20.05.2026)
2. БОРЕЙКО М. Теоретичний аналіз проблеми тривожності у науковій літературі. 199-202 с. URL: <https://ur.knute.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cfb27f6c-2be0-47ba-8e44-27377c7f4035/content>
3. Поняття корінної тривоги у теорії К.Хорні, основні невротичні захисні механізми у теорії К.Хорні, три захисні стратегії та теорія неврозу К.Хорні. URL: <https://studfile.net/preview/9333802/page:22/>
4. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161430/160575>
5. Подольська Г.Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт- терапевтичної роботи з глиною. Київ, 2021. 32 с. URL: [file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/admin,+7-2021-29-38%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/admin,+7-2021-29-38%20(2).pdf)
6. Вавілова А.С. Стратегії компенсації невротичних проявів особистісної тривожності у соціальних працівників. 17 с. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i31/4.pdf>
7. Сімко Р.Т., Сімко А.В. Теорії особистості. Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський, 2021. 45 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/6250/Simko-R.T.-Simko-A.-V.-Teorii-osobystosti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

8. Філоненко Ю.Збірник наукових праць. 2018. Вип.VII URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7219/6690>
9. Стуліка О.Б., Неделько П.Е.СОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. Маріуполь, 2022 URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5630/5508>
- 10.Барчі Б.В. Психологія: теорія і практика. Випуск 1 (1)' 2018. ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЯК ПСИХОЛОГОПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА URL: <https://msu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/12/%D0%91%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%96-%D0%91.%D0%92.-8-14.pdf>
- 11.ГАБІТУС. Випуск 66. 2024. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/15.pdf>
- 12.Томчук С.М., Томчук М.І.ПСИХОЛОГІЯ ТРИВОГИ, СТРАХУ ТА АГРЕСІЇ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.ВІННИЦЯ, 2018 URL: <http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf>
- 13.ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.ІІ науково-практична конференція «Бочаровські читання» URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/29217749-52d2-4ca6-9c3e-bb0ca10298d0/content->
- 14.Блохіна І. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 4. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/82307cb4-7e8e-4865-a0f7-3db79989de0d/content>
15. Матохнюк Л.О.,Шпортун О.М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ URL:

https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/36/29_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Литвиненко О.О., Бандура Ю.В., ДЕПРЕСИВНІ ТА ТРИВОЖНІ ПРОЯВИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД СОЦІОДЕМОГРАФІЧНИХ ФАКТОРІВ. Київ, 2019 URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/30969/6/O_Lytvynenko_Yu_Bandura_PO_TiP_32_IL.pdf
17. С.М. Дмитрієва. ДІАГНОСТИКА І КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ. Житомир URL: <https://eprints.zu.edu.ua/7605/1/%D0%94%D0%86%D0%90%D0%93%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%90%20%D0%86%20%D0%9A%D0%9E%D0%A0%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%AF%20%D0%A2%D0%A0%D0%98%D0%92%D0%9E%D0%96%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%A0%D0%A8%D0%9E%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%86%D0%92%20%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D1%96%D1%94%D0%B2%D0%B0.pdf>
18. А. С. Чернега. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ URL: <file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/7181-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-14414-1-10-20190716.pdf>
19. Шумейко О.М. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Дніпро URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/7.pdf
20. ПІДЛІТКОВА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА. Курсова робота з соціальної педагогіки URL: <https://vipsoft.blob.core.windows.net/contest/f16b2747694f53146301f40cb1c701e2.pdf>

21. Яременко С.Р. ПРОЯВ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ/СТАРШОКЛАСНИЦЬ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ. Київ. 2025 URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/32aa775e-9f3e-4b8c-a528-f99760b2c77f/content>
22. Ясточкіна І.А. ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. Київ. URL: [file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/Vznu_ped_2014_1_25%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/Vznu_ped_2014_1_25%20(1).pdf)
23. Фенина О. ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. Волинь. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/22/66/535>
24. Хоміцька В.М. ПРОЯВИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ ТА ВИПУСКНИХ КУРСІВ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 3К (147) 2022. URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/3d538603-7580-43ba-9aaa-aceec5c5aa0c/content>
25. О. Д. Ворощук, О. В. Луц. ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ. URL: http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/66/part_1/23.pdf5
26. Євдокимова Н.О., Тимців М.М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. Миколаїв. URL: <file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/18.pdf>
27. Ратушний О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Збірник наукових праць. 2014. Вип. IV. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7430/6897>
28. Гернешій М.В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ у підлітковому віці. Ужгород. 2023. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0e17c5ec-2d92-48f6-98a4-34c7373e45c5/content>

- Д. С. Шилин. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. Херсон. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/ce316838-b02c-4dda-93c6-38fb190682e3/content>
30. Спринська З.В., Сорочич Н., СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. Дрогобич. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/15.pdf>
31. Сидоркіна А.О., І.О. Цілинко. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ. Херсон. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/359288e8-0f4c-40b4-afc8-8cbe715cc0bb/content>
32. Шматок І. О. Збірник наукових праць. Рівень домагань і самооцінка у підлітковому та юнацькому віці. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7475/6942>
33. Мельничук М.М. Габітус. ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКИХ СТОСУНКІВ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЮНАКІВ. Полтава. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/16.pdf>
34. О. СОКОТЬ., В. ГАВРИЛЬКЕВИЧ. Scientific Journal «Psychology Travelogs», 2025, Issue 1. Хмельницький. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/274/261>
35. О. Чебікін., О. Косьянова., Д. Козинська. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ, МОТИВАЦІЇ ТА ОБМАНУ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ МЕХАНІЗМАМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ. Одеса. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2024/4_2024/12.pdf
36. Єременко О. Збірник наукових праць. 2016 . Вип. VI. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку URL: <file:///C:/Users/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B0/Downloads/37-35-PB-40-44.pdf>
37. А. Нездименко., М. Коць. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. Волинь. URL:

https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/26374/3/psy_gen24-169-174.pdf

- 38.Заведенко А. Теоретичний аналіз проблеми розвитку самооцінки в підлітковому віці. Збірник наукових праць. 2016 . Вип.VI. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/7311/6778>
- 39.Особливості розвитку особистості у ранньому юнацькому віці. Мелітополь. URL: <https://studfile.net/preview/9765880/page:2/>
- 40.Логвінова Д.В.,Логвінов О.В. СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/21.pdf>
- 41.О.М. Блаженко. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf
- 42.Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів. Соціально-психологічні технології розвитку особистості. Херсон. 2021 URL: https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/22.04.2021_%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%8F_%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf?id=0cf7fcac-651c-4778-97cc-82f32fb99761
- 43.Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). URL: <https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b1436d2b-9dc9-4567-9d61-df58fb918a04/content>
- 44.Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1 URL: file:///C:/Users/Вика/Downloads/obrii_2015_1_10.pdf

45. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3 (52). С. 27-35.
46. Максименко Д. Психологічні особливості криз підлітка: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2020. 200 с.
47. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2023. 414 с.
48. Аврамчук О. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів. URL : <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/338>
49. Головченко Т. О. Психологічні прояви тривожності в стресогенних ситуаціях. Габітус. Серія : Психологія особистості. Випуск 45. 2022. С. 115-119.
50. Гребінь Н., Луців М. Особливості тривожності та страхів у осіб юнацького віку з різною схильністю до прокрастинації. Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. Випуск 20. 2024. С. 58-66.
51. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. «Загальна психологія. Історія психології». Серія : Психологія. Том. 33(72), № 3, 2022. С. 59-64.
52. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66– 68.
53. Лянний А. В. Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія», ЧНУ ім. Петра Могили. 2023. 91 с.