

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ
З ЇХ САМООЦІНКОЮ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

*студентка групи ПС22-2
Черненко Поліна Юріївна*

КЕРІВНИК:

*Практичний психолог КНТ
«Дніпропетровська багатопрофільна клінічна лікарня з надання
психіатричної допомоги» ДОР
Психолог вищої категорії
Святун Надія Олександрівна*

РЕЦЕНЗЕНТ:

*Кандидат медичних наук
Широков Олександр Васильович*

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

*В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна*

м. Дніпро

АНОТАЦІЯ

Черненко П. Ю. Особливості зв'язку тривожності у підлітків з їх самооцінкою.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано проблему тривожності та самооцінки у підлітковому віці та визначено особливості їх взаємозв'язку. Розкрито психологічні характеристики тривожності та самооцінки, а також особливості їх формування у підлітків. Узагальнено основні теоретичні підходи та моделі взаємозв'язку тривожності й самооцінки.

У процесі дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті роботи, зокрема шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна, шкалу самооцінки Розенберга, опитувальники SCARED, тест Спенса, 7 та шкалу особистісної тривожності. Проведено емпіричне дослідження, проаналізовано рівні тривожності та самооцінки підлітків і встановлено характер їх взаємозв'язку.

Визначено, що між рівнем тривожності та самооцінки підлітків існує обернений взаємозв'язок: зниження самооцінки супроводжується підвищенням тривожності. Виявлено, що найбільш поширеними є соціально зумовлені прояви тривожності, пов'язані з оцінюванням з боку оточення.

На основі отриманих результатів обґрунтовано напрями психологічної корекції тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків, а також розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на підвищення рівня їх психологічного благополуччя.

Ключові слова: тривожність, самооцінка, підлітковий вік, психологічне благополуччя, соціальна тривожність, особистісна тривожність.

SUMMARY

Chernenko P. Yu. Features of the relationship between anxiety and self-esteem in adolescents.

The qualification paper analyzes the problem of anxiety and self-esteem in adolescence and determines the features of their interrelation. The psychological characteristics of anxiety and self-esteem, as well as the peculiarities of their formation in adolescents, are revealed. The main theoretical approaches and models of the relationship between anxiety and self-esteem are summarized.

In the course of the research, a set of psychodiagnostic methods adequate to the purpose of the study was selected, including the Spielberger–Khanin Anxiety Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, SCARED questionnaire, Spence Children's Anxiety Scale, GAD-7, and the Trait Anxiety Scale. An empirical study was conducted, the levels of anxiety and self-esteem in adolescents were analyzed, and the nature of their relationship was determined.

It has been established that there is an inverse relationship between anxiety and self-esteem in adolescents: a decrease in self-esteem is accompanied by an increase in anxiety. It was found that socially conditioned manifestations of anxiety related to external evaluation are the most common.

Based on the obtained results, the directions of psychological correction of anxiety and formation of adequate self-esteem in adolescents are substantiated, and a psychological support program aimed at improving their psychological well-being is developed.

Keywords: anxiety, self-esteem, adolescence, psychological well-being, social anxiety, trait anxiety.

3MICT

[illegible]

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас визначальних етапів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними змінами. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, Я-концепції, системи цінностей та ставлення до себе, центральним компонентом якого виступає самооцінка. Паралельно з цим підлітки переживають підвищене емоційне навантаження, що часто проявляється у вигляді тривожності, невпевненості у власних можливостях, страху негативної оцінки та соціального відторгнення.

У сучасних умовах проблема тривожності підлітків набуває особливої актуальності, що зумовлено впливом низки зовнішніх і внутрішніх факторів. До них належать зростання навчального навантаження, підвищена конкуренція, вплив соціальних мереж, а також соціально-політичні та економічні виклики, зокрема умови воєнного стану в Україні. Хронічний стрес, невизначеність та підвищене відчуття небезпеки негативно впливають на емоційний стан підлітків, сприяючи зростанню рівня тривожності та дестабілізації самооцінки.

Сучасні наукові дослідження свідчать про тісний взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою. Низька або нестійка самооцінка може виступати фактором ризику розвитку тривожних станів, оскільки формує у підлітка негативне самосприйняття, сумніви у власних можливостях та страх невдачі. Водночас підвищена тривожність здатна посилювати самокритичність, знижувати рівень самоповаги та ускладнювати процеси соціальної адаптації. Таким чином, тривожність і самооцінка перебувають у складному взаємообумовленому зв'язку, що потребує комплексного теоретичного та емпіричного дослідження.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемам тривожності та самооцінки, недостатньо дослідженими

залишаються питання їх взаємодії саме у підлітковому віці в сучасних соціальних умовах, а також практичні аспекти психологічної корекції цих явищ, що зумовлює необхідність проведення комплексного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей тривожності та самооцінки підлітків і розробку ефективних шляхів оптимізації їх психологічного благополуччя.

Мета дослідження – визначити особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки підлітків і обґрунтувати шляхи оптимізації їх психологічного благополуччя. Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

- розглянути тривожність і самооцінку у підлітків: психологічні характеристики та особливості формування;
- розглянути теоретичні моделі взаємозв'язку тривожності та самооцінки;
- навести характеристику підлітків як особливої соціально-психологічної групи дослідження;
- провести аналіз рівнів тривожності та самооцінки підлітків та їх взаємозв'язку;
- навести напрями психологічної корекції тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків;
- запропонувати розробку та обґрунтування програми психологічної підтримки підлітків.

Об'єкт дослідження – тривожність та самооцінка підлітків.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки підлітків та шляхи їх психологічної корекції.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що між рівнем тривожності та самооцінкою підлітків існує обернений взаємозв'язок: зниження самооцінки супроводжується підвищенням рівня тривожності, а формування адекватної самооцінки сприяє зниженню тривожних проявів і підвищенню психологічного благополуччя.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів:

- теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури;
- емпіричні: психодіагностичні методики (шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала самооцінки Розенберга, опитувальник SCARED, тест Спенса, GAD-7);
- методи математико-статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося серед учнів загальноосвітнього закладу освіти. У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 13 до 17 років.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці сучасних українських учених у галузі вікової та педагогічної психології, присвячені проблемам тривожності, самооцінки та розвитку особистості підлітка.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку тривожності та самооцінки підлітків у сучасних соціальних умовах та обґрунтуванні практичних напрямів їх психологічної корекції.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти для профілактики та корекції тривожних станів підлітків, а також для формування адекватної самооцінки та підвищення рівня їх психологічного благополуччя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (53). Зміст роботи висвітлено на 46 сторінках основного тексту і містить 7 таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

Тривожність і самооцінка у підлітків: психологічні характеристики та особливості формування

Підлітковий вік традиційно розглядають як один із найбільш динамічних і водночас вразливих етапів онтогенезу, коли інтенсивні фізіологічні зміни поєднуються з перебудовою системи соціальних ролей, ідентичності та самосвідомості. Саме в цей період загострюється чутливість до оцінки з боку однолітків і дорослих, посилюються переживання щодо власної відповідності очікуванням, а також ускладнюється внутрішня картина «Я». На цьому тлі тривожність і самооцінка виступають ключовими психологічними феноменами, які суттєво впливають на соціальну адаптацію підлітка, навчальну діяльність, комунікацію та загальне психологічне благополуччя. У сучасних українських дослідженнях наголошується, що підвищена тривожність у підлітків може негативно позначатися на соціалізації, навчанні та розвитку, а також бути пов'язаною зі зниженням самооцінки й потребою у підтримці дорослих [1; 2].

У психологічній літературі тривожність описують як реактивний емоційний стан або відносно стійку особистісну схильність, пов'язану з переживанням напруження, занепокоєння та очікуванням загрози чи невдачі, нерідко без чітко визначеного джерела небезпеки. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривожність часто має дифузний характер і супроводжується когнітивними проявами (негативні очікування, сумніви у власній компетентності) та поведінковими (уникання, скутість, зниження ініціативності). За даними українських емпіричних досліджень, у підлітковому віці нерідко фіксуються підвищені показники шкільної та особистісної тривожності, що потребує уваги з боку психологів і педагогів [3; 4].

Важливо зазначити, що тривожність у підлітків проявляється на двох взаємопов'язаних рівнях – психологічному та фізіологічному. На психологічному рівні виділяють емоційні прояви (напруження, внутрішнє хвилювання, дратівливість, нестійкість настрою), когнітивні (складність концентрації уваги, нав'язливі негативні думки, очікування невдачі, тенденція перебільшувати можливі загрози) та поведінкові (уникання ситуацій оцінювання, пасивність або, навпаки, надмірне «перестраховування», труднощі самовираження). Фізіологічні прояви можуть включати порушення сну, підвищену втомлюваність, соматичні скарги (головний біль, дискомфорт у шлунково-кишковій системі), що нерідко ускладнює вчасне розпізнавання проблеми та потребує комплексного підходу з боку фахівців і педагогів [3; 5].

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні особливо актуальною є проблема тривожності підлітків під впливом хронічних стресорів, пов'язаних із загрозами безпеці, постійними сиренами, переміщеннями та невизначеністю повсякденного життя. Ці фактори посилюють дифузний характер тривожності, роблячи її не лише ситуативною реакцією, а й стійкою рисою, що переплітається з шкільним середовищем і соціальними зв'язками. О. О. Міненко підкреслює, що тривожність часто стає базовою ланкою для розвитку ширшого спектру психологічних порушень, таких як депресивні стани, соціальна ізоляція чи зниження мотивації до навчання, особливо в контексті воєнного стресу [5]. Вона провокує когнітивні спотворення, як-от постійне очікування небезпеки без конкретного об'єкта, та поведінкові прояви на кшталт уникнення активності чи замкнутості в групі однолітків. О. М. Шумейко наголошує на ролі війни як каталізатора, що у разі посилює вплив шкільних чинників – оцінювання, комунікації з педагогами – перетворюючи тривогу на хронічний стан [2]. Таким чином, у наукових дослідженнях підкреслюється значущість системного підходу до профілактики та психокорекції тривожності підлітків, зокрема через розвиток емоційної регуляції та психологічної стійкості, що має важливе значення для запобігання хронізації тривожних станів в умовах тривалого стресу.

Важливим для теоретичного аналізу є розрізнення ситуативної (реактивної) тривожності та особистісної (стійкої) тривожності. У практичній та науковій психології ці виміри часто розглядають через підхід, який передбачає оцінювання тимчасового стану «тут-і-зараз» і стабільної схильності інтерпретувати широкий спектр ситуацій як загрозливі. У сучасних українських емпіричних роботах, присвячених підліткам, це розрізнення використовується для пояснення того, чому навіть у відносно нейтральних умовах частина підлітків демонструє підвищену готовність до тривоги, що пов'язують із нестабільністю самосприйняття, чутливістю до оцінки та внутрішніми конфліктами [1; 5]. Слід враховувати, що підлітковий вік є внутрішньо неоднорідним: у ранньому підлітковому віці (переважно 10-13 років) тривожність частіше посилюється через різкі зміни образу тіла, підвищену залежність від зовнішньої оцінки та нестачу сформованих навичок саморегуляції. У середньому підлітковому віці зростає роль міжособистісних стосунків, групової належності, романтичних переживань, що може актуалізувати соціальну тривожність і страх неприйняття. У старшому підлітковому віці (приблизно 15-17 років) важливими стають професійне самовизначення, оцінка майбутніх перспектив і відповідальність за вибір, що інколи посилює тривожні переживання у ситуаціях високих очікувань та контролю. Отже, інтенсивність і зміст тривожності можуть змінюватися залежно від вікового етапу, а її зв'язок із самооцінкою варто розглядати з урахуванням цієї динаміки.

Самооцінка є центральним утворенням особистості та важливою складовою самосвідомості, що відображає ставлення людини до себе, її якостей, здібностей і результатів діяльності. У сучасному українському психологічному дискурсі вона трактується як багаторівневе утворення з раціональним компонентом (знання про себе) та емоційно-ціннісним (самоприйняття, самоповага), впливаючи на вибір цілей, рівень домагань, реакцію на успіх/невдачу та соціальну взаємодію. І. Ясточкіна підкреслює формування самооцінки під впливом оцінок оточення, її відносну стійкість і

чутливість до соціальних сигналів, особливо в підлітковому віці, коли через спілкування складається ставлення до себе загалом та окремих сфер активності [6].

Функціонально самооцінка виконує регуляторну роль (планування поведінки за можливостями), захисну (підтримка стабільності через самовиправдання чи збереження самоповаги) та когнітивну (структуризація самопізнання, відбір інформації про компетентність). Вона може бути адекватною (реалістичні домагання, витримка критики) чи неадекватною (заниженою/завищеною), що підвищує ризики емоційної нестабільності, конфліктності чи проблемної поведінки, наголошується її зв'язок із самоствердженням, соціальним визнанням та коливаннями залежно від підтримки оточення. У структурі «Я-концепції» самооцінка пов'язана з уявленнями підлітка про власну цінність і компетентність, а також із формуванням рівня домагань – очікуваного рівня досягнень, який підліток вважає для себе можливим і прийнятним. Адекватна самооцінка зазвичай сприяє постановці реалістичних цілей і продуктивному переживанню помилок як досвіду розвитку. Натомість нестійка або занижена самооцінка може супроводжуватися униканням ситуацій перевірки, надмірним страхом помилки та зниженням суб'єктивного відчуття контролю над результатом. В умовах підвищеної соціальної чутливості підліткового віку навіть ситуативні невдачі (навчальні, комунікативні, пов'язані із зовнішністю) можуть істотно впливати на загальний рівень самоповаги, провокуючи коливання самооцінки та підвищення тривожності [1; 6].

Формування самооцінки в підлітковому віці має низку специфічних закономірностей. По-перше, розвивається рефлексія: підліток дедалі частіше аналізує власні переживання, мотиви та соціальні ролі, співвідносить себе з «еталонами» групи й значущих дорослих. По-друге, зростає роль соціального порівняння: думка однолітків, статус у групі, прийнятність зовнішності та поведінки стають надзвичайно важливими факторами самосприйняття. У підлітковому віці типовим є також зіставлення «реального Я» з «ідеальним Я»,

що може посилювати внутрішню напругу та спричиняти коливання самооцінки, особливо у ситуаціях успіху/неуспіху. Джерела формування самооцінки підлітка мають багатокомпонентний характер. Значущими залишаються сімейні взаємини (підтримка, стиль спілкування, баланс вимог і прийняття), однак у підлітковому віці суттєво зростає вплив одноліткової групи, де статус, прийняття та досвід включеності стають критично важливими для самосприйняття. Не менш значущим є і шкільне середовище: способи оцінювання, очікування педагогів, досвід успіху/неуспіху в навчанні формують уявлення підлітка про власну компетентність і можуть підсилювати або знижувати впевненість у собі. У сучасних умовах варто враховувати й роль цифрового середовища (соціальні мережі), яке посилює соціальне порівняння та чутливість до зовнішніх оцінок, що може впливати як на самооцінку, так і на рівень тривожності. Таким чином, самооцінка підлітка формується у взаємодії особистісних чинників із соціальними контекстами, що робить її відносно динамічним утворенням у межах вікової норми [6]. Я. Г. Барановська підкреслює, що самооцінка в підлітків часто має підвищену «амплітуду» й нестабільність, а вік 12-13 років може характеризуватися більшою вразливістю щодо поєднання підвищеної тривожності та заниженої самооцінки, порівняно зі старшими підлітками, що узгоджується з логікою вікової психології: ранній підлітковий період часто є «піком» чутливості до зовнішніх оцінок і власної невизначеності, тоді як у старшому підлітковому віці поступово з'являються більш стабільні способи саморегуляції та самоприйняття [1].

У науковій літературі підкреслюється, що зв'язок між тривожністю та самооцінкою реалізується через комплекс психологічних чинників: особливості когнітивної оцінки ситуацій, регуляцію емоційної напруги, вплив соціального середовища (оцінки однолітків і дорослих) та внутрішні суперечності між рівнем домагань і відчуттям компетентності. У підлітковому віці ці механізми проявляються особливо виразно через зростання ролі соціального порівняння, статусу в групі та значущості зовнішньої оцінки. Зазначені підходи створюють теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу

моделей взаємозв'язку тривожності та самооцінки у підлітковому віці.

Для системного теоретичного аналізу доцільно розглядати чинники, що підвищують або знижують імовірність проблемного поєднання «висока тривожність + низька самооцінка». До чинників ризику можемо віднести: стресогенне освітнє середовище (жорсткий стиль оцінювання, високий рівень публічного контролю, порівняння учнів між собою); негативний соціально-психологічний клімат класу (відкидання, булінг, ізоляція); дефіцит підтримки в сім'ї та школі, переважання критики, знецінення; хронічний стрес і нестабільність безпеки, що актуально в сучасних українських реаліях; індивідуальні особливості (підвищена чутливість, низька стресостійкість, схильність до самозвинувачення).

У межах теоретичного аналізу важливим є виділення чинників ризику та чинників захисту, які опосередковують формування проблемного або адаптивного поєднання тривожності та самооцінки у підлітковому віці, що включають в себе:

підтримувальні стосунки з дорослими та однолітками;
конструктивний зворотний зв'язок (оцінюється вчинок/результат, а не «цінність особистості»);
розвиток навичок емоційної саморегуляції (усвідомлення емоцій, самозаспокоєння, когнітивне переосмислення);
досвід успіху в значущих сферах (навчання, творчість, спорт, соціальна активність), який підсилює адекватну самооцінку;
психопрофілактика і психоосвіта в школі.

У працях сучасних науковців, присвячених роботі з тривожністю, підкреслюється важливість поєднання профілактичних і корекційних заходів, зокрема психоосвіти, тренінгових підходів і формування ресурсів особистості в освітньому процесі [7; 8].

Отже, тривожність і самооцінка у підлітковому віці є взаємопов'язаними

психологічними феноменами, що формуються під впливом вікових змін, соціального середовища та індивідуально-психологічних чинників. Тривожність у підлітків може проявлятися як ситуативний стан або як стійка особистісна схильність, а самооцінка – як центральний регулятор поведінки й компонент самосвідомості, що забезпечує саморегуляцію, психологічний захист і когнітивну структурування досвіду. Специфіка підліткового віку (посилення рефлексії, соціального порівняння, залежності від прийняття однолітками) робить зв'язок між тривожністю та самооцінкою особливо чутливим і значущим для подальшого розвитку особистості.

1.2 Теоретичні моделі взаємозв'язку тривожності та самооцінки

У сучасній українській психологічній літературі тривожність найчастіше розглядають як відносно стійку схильність переживати напруження, занепокоєння та очікування небезпеки в широкому спектрі ситуацій, особливо тоді, коли ситуація сприймається як загрозна для «Я». У роботі Л. Терлецької та І. Кухар тривожність аналізується у зв'язку зі страхом/фобіями та самоставленням, де підкреслюється принципова відмінність між епізодичною реакцією (страх/ситуативна тривога) та більш стабільною характеристикою (особистісна тривожність), що пов'язана зі способом інтерпретації подій і власних можливостей. Самооцінка описується як ціннісно-оцінний компонент Я-концепції, який інтегрує уявлення про себе, оцінку власних якостей, компетентності, соціальної привабливості та успішності [9]. А. Стеценко визначає самооцінку як важливий регулятор поведінки підлітка та чинник адаптації, що впливає на постановку цілей, вибір стратегій подолання складних ситуацій і переживання невдач [10]. На основі таких підходів у сучасній психології сформувалися різні теоретичні моделі, що пояснюють механізми взаємозв'язку тривожності та самооцінки.

Окремо варто підкреслити, що в сучасних дослідженнях поруч із терміном «самооцінка» активно використовується поняття самоставлення

(емоційно-ціннісне ставлення до себе). Л. Терлецька й І. Кухар демонструють, що самоставлення має багатокомпонентну структуру (самоповага, аутосимпатія, самоприйняття, самоінтерес тощо) і тісно перетинається із самооцінкою, хоча в літературі трапляються різні трактування їх співвідношення (самооцінка як компонент самоставлення; самоставлення як ширша система; часткове ототожнення) [9]. Отже, можемо зробити методологічно важливий висновок – взаємозв'язок тривожності та самооцінки доцільно аналізувати через ширшу систему «Я-концепції» та самоставлення, де самооцінка виконує функцію когнітивно-оцінного «ядра», а самоставлення – емоційно-ціннісного «тла», що підтримує або послаблює відчуття внутрішньої безпеки.

У межах ресурсного підходу до пояснення психологічної регуляції поведінки самооцінка розглядається як внутрішній ресурс стабільності, який зменшує суб'єктивну значущість загроз і підтримує відчуття контролю. Натомість низька або нестійка самооцінка може виступати чинником, що підсилює сприйняття загроз і запускає тривожний спосіб реагування (очікування негативної оцінки, страх помилки, уникання складних ситуацій). Науковці описують цей механізм через вікову специфіку розвитку. У підлітковому віці самооцінка істотно залежить від зовнішніх критеріїв (оцінок оточення, успіхів/невдач), а тому може бути вразливою: будь-яка соціальна ситуація (навчання, спілкування, зовнішність) здатна переживатися як перевірка цінності «Я». Саме тому в роботі А. Стеценко підкреслюється, що низька самооцінка пов'язана з меншою здатністю адаптуватися до емоційно стресових ситуацій і може приводити до емоційного напруження та дезадаптивних реакцій [10].

Зі свого боку, тривожність у сучасних умовах (зокрема воєнний стан) набуває додаткових соціально-психологічних підсилювачів – невизначеність, загроза, нестабільність. В. М. Князєв описує поширені психологічні симптоми тривожності підлітків у воєнних умовах (дратівливість, перепади настрою, самозвинувачення, труднощі концентрації, занепокоєння, страх тощо). У такій

реальності самооцінка/самоствавлення може виконувати роль психологічного буфера: чим стійкіше «Я», тим менше енергії витрачається на самозахист і тим вища здатність до конструктивної адаптації [11].

Перша теоретична модель взаємозв'язку тривожності та самооцінки — ресурсна модель саморегуляції — трактує самооцінку як внутрішній ресурс, а тривожність як сигнал недостатності цього ресурсу для переживання ситуації як керованої. А. Стеценко підкреслює регуляторну функцію самооцінки: через самооцінку підліток розставляє пріоритети, планує перспективи, співвідносить сильні й слабкі сторони та приймає рішення, як діяти в складних умовах. Якщо цей регулятор працює нестабільно (заниження/завищення, залежність від зовнішніх оцінок), зростає ймовірність тривожного реагування: суб'єкт частіше очікує негативного результату і схильний інтерпретувати неоднозначні сигнали як загрозливі [10]. Ця модель добре узгоджується з практичною логікою саморегуляції:

висока/адекватна самооцінка → більше відчуття компетентності й контролю → нижча інтенсивність тривоги;

низька/конфліктна самооцінка → сумніви в собі → підвищена настороженість до оцінювання → стійкі тривожні очікування.

Особливістю цієї моделі є те, що вона розглядає самооцінку не лише як оцінку себе», а як механізм управління поведінкою і переживаннями.

Друга теоретична модель — емоційно-ціннісна (медіаційна) модель — розкриває взаємозв'язок тривожності та самооцінки через поняття самоствавлення як емоційно-ціннісної системи особистості. Вона пояснює, що самооцінка (більш «раціональна» оцінка якостей) та тривожність (емоційний стан/рисова схильність) взаємодіють через те, як людина емоційно ставиться до себе: приймає чи відкидає себе, довіряє собі чи підозрює власну неспроможність. Л. Терлецька та І. Кухар подають самоствавлення як багатокomпонентну структуру (самоповага, аутосимпатія, очікування ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, самоприйняття тощо) та показують, що саме ці компоненти можуть мати суттєві кореляції з

особистісною тривожністю. Важливо, що виявлений характер зв'язку має переважно обернений напрям: зі зростанням тривожності знижується інтегральне самоставлення та його ключові складники [9]. Теоретично можемо це пояснити наступним чином: тривожність підсилює фокус на можливих помилках і загрозах → зростає самокритика, підозра до власної адекватності, напруження в комунікації → падає самоприйняття і самоповага → формується негативний емоційний фон щодо себе → цей фон підтримує тривожність (замкнене коло). Отже, у межах цієї теоретичної моделі самоставлення виконує функцію психологічного медіатора, пояснюючи, чому за однакових зовнішніх умов особи з різною якістю ставлення до себе демонструють різні рівні тривожності.

Третя теоретична модель – соціально-оцінювальна модель базується на ідеї, що найбільш тривожногенними є ситуації, у яких суб'єкт переживає ризик втрати цінності в очах інших або у власних очах. У межах цього підходу тривожність розглядається як реакція на ймовірність негативного оцінювання, відкидання, сорому чи провалу. Підвищена тривожність тісно пов'язана з оцінними ситуаціями (компетенція, престиж, порівняння), а також із компонентами самоставлення, які відображають очікування ставлення від інших та самовпевненість, що безпосередньо підводить до «соціально-оцінювальної» логіки: якщо людина очікує негативної реакції оточення, вона переживає напруження навіть до того, як негативна подія реально сталася.

Підлітковий вік особливо чутливий до цього механізму, адже самооцінка в цей період активно перебудовується, а значущість соціального статусу, зовнішності та групового прийняття істотно зростає. Підліткова самооцінка проходить етапи зміни й може ставати менш чіткою та більш вразливою до соціальних впливів; відповідно будь-які труднощі або невдачі можуть переживатися як «доказ» власної неспроможності. Отже, у рамках цієї моделі можна сформулювати причинний ланцюг: нестійка самооцінка → страх втратити цінність → очікування негативної оцінки → хронізація тривожності.

Четверта теоретична модель – циклічна (когнітивно-поведінкова) модель

описує взаємозв'язок тривожності та самооцінки як самопідтримуваний психологічний цикл, у межах якого ці феномени взаємно підкріплюють один одного через когнітивні та поведінкові механізми. Типовий цикл у навчально-соціальних ситуаціях може виглядати наступним чином:

Особа сумнівається у власних можливостях (низька/крихка самооцінка).

Зростає тривожне очікування провалу (перед контрольними, виступами, знайомствами).

Увімкнення захисних стратегій: уникання, відкладання, надконтроль, перфекціонізм, соціальна ізоляція.

Тимчасове полегшення (бо загроза «обійдена»), але водночас – втрата досвіду успіху.

Підкріплення переконання «я не впораюся», зниження самооцінки.

Наступні ситуації сприймаються як ще більш загрозливі → тривожність зростає.

В роботі Л. Терлецької та І. Кухар цей цикл добре узгоджується з описом того, як емоційний стан і самоставлення взаємно пов'язані. Аналізуючи емпіричні дані, вони демонструють обернені зв'язки між особистісною тривожністю та ключовими компонентами самоставлення (інтегральне самоставлення, самоповага, самоприйняття, саморозуміння тощо) [9]. Саме ця структура зв'язків підказує циклічність: зниження самоповаги й самоприйняття є не лише наслідком тривожності, а й умовою її підтримання.

У сучасних кризових реаліях (війна, нестабільність) цикл може посилюватися за рахунок загального фону небезпеки та втоми. В. М. Князєв фіксує множинні симптоми тривожності, пов'язані з воєнним станом у підлітків (емоційні та фізичні), що потенційно ускладнює навчальну ефективність і соціальне функціонування. Внаслідок цього людина має менше ресурсних вікон» для успіху, а отже – менше підстав для підсилення самооцінки [11].

П'ята теоретична модель – розвиткова модель фокусується на віковій динаміці, відповідно до якої тривожність і самооцінка змінюються не лише

ситуативно, а й у процесі розвитку, перебудови ідентичності та накопичення соціального досвіду. У підлітковому віці, як підкреслює А. Стеценко, самооцінка пов'язана з активними психофізіологічними змінами та кризовими процесами розвитку; у цей час особливо значущими стають механізми психологічного захисту та копінг-стратегії, які можуть бути як ефективними, так і деструктивними. Якщо копінги переважно унікальні або захисно-агресивні, вони можуть тимчасово «прикривати» внутрішню нестабільність, але фактично підтримувати тривожність [10]. Розвитковий підхід дозволяє пояснити, чому в одних осіб тривожність з віком зменшується, а в інших – закріплюється:

за наявності підтримки (сім'я, значущі дорослі, реалістична оцінка досягнень) самооцінка стабілізується, тривожність знижується;

за наявності хронічної критики, нестабільності, травматичних подій – формується негативне ставлення до себе, тривожність може стати рисою.

Цей підхід є особливо доречним для бакалаврського теоретичного розділу, адже дозволяє інтегрувати індивідуально-психологічні та соціально-контекстуальні чинники, не зводячи проблему лише до «особистісних рис».

Виходячи з аналізу сучасних фахових наукових публікацій, можна стверджувати, що тривожність і самооцінка перебувають у тісному та взаємообумовленому зв'язку, який реалізується через систему самосвідомості та емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе. Самооцінка, як когнітивно-оцінний компонент Я-концепції, формує уявлення людини про власну спроможність, значущість і компетентність, тоді як самоставлення відображає емоційний фон цього уявлення, рівень прийняття себе та очікування ставлення з боку інших. У свою чергу, тривожність виступає показником того, наскільки соціальні та життєві ситуації сприймаються особистістю як потенційно загрозливі, особливо в умовах оцінювання, міжособистісної взаємодії та невизначеності.

Проаналізовані дослідження засвідчують, що зниження самооцінки та негативне самоставлення супроводжуються зростанням тривожних

переживань, оскільки особистість втрачає відчуття внутрішньої опори й упевненості у власних можливостях. Водночас підвищений рівень тривожності здатний деформувати уявлення про себе, посилювати самокритику та емоційне напруження, що негативно позначається на самооцінці та загальному ставленні до себе. Таким чином, тривожність і самооцінка перебувають у динамічній взаємодії, утворюючи замкнений психологічний механізм, який може як підтримувати емоційну стабільність особистості, так і сприяти розвитку дезадаптивних станів. Узагальнення теоретичних підходів дозволяє розглядати взаємозв'язок тривожності та самооцінки як комплексне явище, що формується під впливом індивідуально-психологічних, емоційних і соціально-вікових чинників. Такий підхід створює підґрунтя для подальшого вивчення психологічних механізмів розвитку тривожності та самооцінки, а також для розробки ефективних програм психологічної підтримки й корекції.

Висновки до першого розділу

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності та самооцінки у підлітковому віці на основі сучасних вітчизняних наукових досліджень. Узагальнено основні підходи до розуміння тривожності як емоційного стану та особистісної характеристики, а також розкрито психологічні особливості формування самооцінки в умовах вікового розвитку та соціального впливу.

Встановлено, що тривожність у підлітковому віці зумовлюється поєднанням індивідуально-психологічних і соціальних чинників та може посилюватися в умовах хронічного стресу й невизначеності, зокрема в сучасних кризових реаліях. Самооцінка розглядається як центральний регулятор поведінки й емоційних реакцій підлітка, що визначає рівень адаптації до складних життєвих ситуацій.

У межах теоретичного аналізу виокремлено та охарактеризовано основні теоретичні моделі взаємозв'язку тривожності та самооцінки, зокрема ресурсну, емоційно-ціннісну, соціально-оцінювальну, циклічну та розвиткову. Зазначені моделі пояснюють механізми взаємного впливу тривожності й самооцінки через систему самосвідомості, самоставлення та соціального оцінювання.

Зроблено висновок, що тривожність і самооцінка перебувають у тісному взаємообумовленому зв'язку, який може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Результати теоретичного аналізу створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки психологічних рекомендацій щодо профілактики й корекції тривожних станів у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2

АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Характеристика підлітків як особливої соціально-психологічної групи дослідження

Підлітковий вік є одним із ключових періодів психічного розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей та уявлень людини про себе. Психологи підкреслюють, що цей віковий етап характеризується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до самостійності, переоцінкою власних можливостей і водночас нестійкістю внутрішнього психологічного стану. У підлітковому віці особливо активно формується Я-концепція особистості, центральним компонентом якої виступає самооцінка.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що самооцінка в підлітковому віці формується під впливом комплексу соціально-психологічних чинників і має складну внутрішню структуру. Зокрема, вітчизняні науковці розглядають самооцінку як єдність когнітивного та емоційного компонентів: перший відображає знання особистості про себе, а другий – ставлення до себе та емоційне прийняття власного «Я». У підлітковому віці самооцінка набуває особливої значущості, оскільки саме в цей період активно формується самосвідомість, посилюється самоконтроль, зростає увага до внутрішнього світу, власних переживань, здібностей і соціального статусу. З. В. Спринська та Н. Сорочин зазначають, що на розвиток самооцінки істотно впливають сімейне оточення, підтримка з боку дорослих, оцінки однолітків, академічна успішність, зовнішність, популярність у групі та інші сфери соціального порівняння. Недостатня підтримка, переважання критики або відторгнення можуть сприяти формуванню низької самооцінки, що, своєю чергою, підвищує емоційну вразливість підлітка та чутливість до негативного оцінювання. Отже,

самооцінка підлітка є не лише результатом індивідуального самопізнання, а й продуктом його взаємодії з найближчим соціальним середовищем, що робить її важливим чинником психологічного благополуччя та емоційної стабільності.

Важливо враховувати, що підлітковий вік характеризується не лише змінами у структурі самооцінки, але й активним процесом формування особистісної ідентичності. У цей період підліток прагне визначити власне місце в соціальному середовищі, сформувати уявлення про себе як окрему особистість та вибудувати систему життєвих орієнтирів. Такі процеси нерідко супроводжуються внутрішніми суперечностями між бажанням самостійності та потребою у підтримці й прийнятті з боку значущого оточення. Внаслідок цього підлітки можуть гостріше реагувати на невдачі, критику та ситуації соціального оцінювання, що безпосередньо впливає на рівень їхнього психологічного комфорту.

Особливого значення в підлітковому віці набуває процес соціального порівняння. Підлітки схильні оцінювати власні здібності, зовнішність, популярність та успішність через призму оцінок інших людей, насамперед однолітків. Саме тому група ровесників поступово стає одним із ключових чинників формування самооцінки. Соціальне прийняття, підтримка та позитивний досвід взаємодії сприяють формуванню більш стабільного ставлення до себе, тоді як конфлікти, неприйняття або ізоляція можуть негативно впливати на самосприйняття та посилювати емоційну вразливість.

Водночас важливу роль у формуванні самооцінки та емоційного благополуччя відіграє освітнє середовище. Шкільний простір є одним із провідних соціальних інститутів підліткового розвитку, оскільки саме в ньому відбувається постійне оцінювання результатів діяльності, соціальне порівняння та побудова міжособистісних відносин. Надмірний акцент на академічних досягненнях, високі очікування з боку дорослих, конкуренція між учнями та страх помилки можуть створювати додаткове психологічне навантаження. За таких умов самооцінка стає більш залежною від зовнішніх факторів, що підвищує ризик емоційної нестабільності.

Окремої уваги потребує питання вікової нерівномірності підліткового розвитку. Різні темпи фізичного, когнітивного та емоційного дозрівання можуть призводити до появи відчуття невідповідності власним або соціальним очікуванням. Порівняння себе з ровесниками, переживання щодо зовнішності, успішності чи соціального статусу часто стають джерелом внутрішньої напруги. Саме тому підлітковий вік розглядається як період підвищеної психологічної чутливості, у межах якого особливого значення набувають підтримувальне соціальне середовище, розвиток навичок самоприйняття та формування реалістичного ставлення до власних можливостей.

У цьому контексті особливого значення набуває проблема тривожності підлітків. Тривожність розглядається як психологічний стан, що характеризується переживанням напруження, занепокоєння, очікуванням небезпеки або негативної оцінки. У підлітковому віці вона може посилюватися під впливом як навчальних труднощів і міжособистісних конфліктів, так і ширших соціально-психологічних чинників, пов'язаних із потребою самоствердження, соціального схвалення та порівняння себе з іншими. У сучасних умовах на формування самооцінки підлітків впливають не лише традиційні соціальні фактори (сім'я, однолітки, навчальна успішність), але й цифрове середовище. Соціальні мережі значно розширюють можливості соціального порівняння, що може посилювати залежність підлітків від зовнішньої оцінки та впливати на їхнє емоційне самосприйняття. За таких умов підвищена чутливість до зовнішньої оцінки може сприяти невпевненості у власних можливостях, емоційній напрузі та формуванню тривожних переживань, особливо в підлітків із нестійкою або заниженою самооцінкою [13]. Отже, тривожність у підлітковому віці доцільно розглядати не лише як індивідуальну емоційну реакцію, а і як наслідок взаємодії особистісних та соціально-психологічних чинників, що впливають на самосприйняття особистості.

У межах емпіричної частини дослідження було здійснено вивчення особливостей тривожності та самооцінки підлітків. Організація дослідження

передбачала формування вибірки досліджуваних, визначення основних соціально-демографічних характеристик респондентів та подальше застосування психодіагностичних методик для оцінювання досліджуваних показників. У дослідженні взяли участь 60 підлітків віком від 13 до 17 років, які навчаються у 8-11 класах загальноосвітнього закладу освіти. Такий віковий діапазон відповідає періоду середнього та старшого підліткового віку, що характеризується активними процесами становлення самосвідомості, формуванням самооцінки та підвищеною емоційною чутливістю до соціальних впливів.

Добір учасників дослідження здійснювався з урахуванням принципів добровільності участі та анонімності отриманих результатів. Усі досліджувані були поінформовані про мету дослідження, а результати опитування використовувалися виключно в науково-дослідних цілях. Дотримання цих принципів забезпечує етичність проведення психологічних досліджень та сприяє отриманню більш достовірних відповідей респондентів. Для більш повної характеристики вибірки було проаналізовано розподіл досліджуваних за основними соціально-демографічними показниками, зокрема за статтю та віком. Узагальнені результати наведено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки досліджуваних

Показник	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Стать		
Дівчата		
Хлопці		
Вік		
13-14 років		
років		
17 років		
Разом		

Джерело: побудовано автором

За даними табл. 2.1 можна зазначити, що вибірка дослідження є

достатньо збалансованою за статевою структурою, що дозволяє розглядати отримані результати як репрезентативні для аналізу психологічних особливостей підлітків. Аналіз вікового складу досліджуваних свідчить про те, що вибірка охоплює різні етапи підліткового розвитку, що дає змогу простежити особливості формування самооцінки та проявів тривожності в межах цього вікового періоду. Отже, сформована вибірка забезпечує можливість подальшого дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінки підлітків, що є важливим для більш глибокого розуміння психологічних особливостей цього вікового етапу.

Вибір саме підліткової вікової групи для дослідження обумовлений тим, що цей період розвитку характеризується підвищеною психологічною динамічністю та чутливістю до зовнішніх впливів. У віці 13-17 років активно відбуваються процеси становлення самосвідомості, перегляду системи цінностей, формування міжособистісних відносин та професійного самовизначення. Такі зміни можуть супроводжуватися емоційною нестабільністю, коливаннями самооцінки та посиленням переживань щодо власної соціальної значущості.

Крім того, саме у підлітковому віці спостерігається підвищена залежність від оцінювання з боку референтних груп, насамперед однолітків. Включеність у систему міжособистісних взаємин, прагнення до прийняття в колективі та потреба у соціальному схваленні можуть суттєво впливати як на рівень самооцінки, так і на інтенсивність тривожних переживань, що робить підлітковий період особливо важливим для дослідження взаємозв'язку досліджуваних психологічних феноменів. Важливо також враховувати, що сучасні підлітки розвиваються в умовах постійного інформаційного навантаження, швидких соціальних змін та високого рівня невизначеності, що створює додаткові фактори психологічного ризику, які можуть впливати на особливості емоційного реагування та формування уявлень про себе.

Для визначення рівня тривожності підлітків у дослідженні було використано шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) [14]. Дана

методика є однією з найбільш поширених у психологічних дослідженнях та дозволяє оцінити емоційний стан особистості, пов'язаний із переживанням напруження, занепокоєння та очікуванням негативних подій. Методика дає можливість визначити загальний рівень тривожності особистості та дозволяє класифікувати результати за трьома основними рівнями: низький, середній та високий. Шкала широко використовується в дослідженнях емоційної сфери особистості, у тому числі у підлітковому віці, оскільки дозволяє оцінити індивідуальні особливості реагування на різні життєві ситуації. Результати дослідження рівня тривожності підлітків наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня тривожності підлітків за методикою
Спілбергера – Ханіна

Рівень тривожності	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Високий		
Середній		
Низький		
Разом		

Джерело: побудовано автором

За даними табл. 2.2 можемо зазначити, що серед досліджуваних підлітків переважає середній рівень тривожності, що може пояснюватися тим, що підлітковий вік характеризується активними процесами особистісного становлення, підвищеною емоційною чутливістю та залежністю від соціального оцінювання. Водночас у частини підлітків виявлено високий рівень тривожності, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, міжособистісними труднощами та прагненням до соціального схвалення. Наявність підлітків із низьким рівнем тривожності свідчить про більш стабільний емоційний стан та сформованість навичок психологічної саморегуляції.

Отримані результати також свідчать про неоднорідність емоційного

функціонування підлітків у межах однієї вікової групи. Виявлене переважання середнього рівня тривожності може розглядатися як закономірний прояв підліткового розвитку, оскільки цей період супроводжується активними особистісними змінами, підвищеною чутливістю до зовнішнього оцінювання та зростанням відповідальності за власні рішення. Водночас наявність значної частки досліджуваних із високим рівнем тривожності може свідчити про вплив додаткових стресогенних факторів, серед яких навчальне навантаження, міжособистісні конфлікти, невизначеність майбутнього та загальна соціальна напруженість.

Для визначення рівня самооцінки підлітків було використано шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) [15]. Дана методика є одним із найбільш відомих психодіагностичних інструментів дослідження самооцінки особистості та широко застосовується у психологічних дослідженнях різних вікових груп. Методика спрямована на визначення загального ставлення людини до себе, рівня самоповаги та ступеня задоволеності власними особистісними якостями. Результати тестування дозволяють визначити високий, середній або низький рівень самооцінки особистості. Результати дослідження рівня самооцінки підлітків наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня самооцінки підлітків за методикою Розенберга

Рівень самооцінки	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Висока		
Середня		
Низька		
Разом		

Джерело: побудовано автором

За даними табл. 2.3 можемо зазначити, що серед досліджуваних підлітків переважає середній рівень самооцінки, що свідчить про відносно адекватне

сприйняття власних можливостей і особистісних якостей. Разом з тим частина підлітків характеризується низьким рівнем самооцінки, що може проявлятися у невпевненості у власних силах, підвищеній залежності від думки оточення та схильності до самокритичності. Наявність підлітків із високим рівнем самооцінки свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе та достатній рівень самоповаги.

Отримані результати також дозволяють припустити, що самооцінка підлітків характеризується певною динамічністю та залежністю від зовнішніх умов. У підлітковому віці ставлення до себе часто залишається нестійким, оскільки значною мірою визначається навчальними досягненнями, соціальним статусом у групі однолітків, оцінками дорослих та суб'єктивним сприйняттям власної успішності. Саме тому навіть за переважання середнього рівня самооцінки частина підлітків може демонструвати підвищену вразливість до критики та зовнішнього оцінювання.

Для більш детального аналізу проявів тривожності підлітків у дослідженні було використано опитувальник SCARED (Screen for Child виявлення симптомів тривожних розладів у дітей та підлітків та широко використовується у сучасних психологічних дослідженнях емоційного стану молоді. Методика дозволяє оцінити різні прояви тривожності, зокрема генералізовану тривожність, соціальну тривожність, панічні симптоми, а також страх негативної оцінки. Використання даного опитувальника дає можливість отримати більш комплексне уявлення про емоційний стан підлітків та визначити найбільш поширені прояви тривожних переживань у досліджуваній групі. Опитувальник SCARED широко використовується у психологічній практиці та наукових дослідженнях для оцінювання тривожності у дитячому та підлітковому віці. Українська адаптація методики представлена у працях сучасних дослідників дитячої та підліткової психології. Результати дослідження проявів тривожності за основними шкалами методики наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл проявів тривожності підлітків за методикою SCARED

Прояви тривожності	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Соціальна тривожність		
Генералізована тривожність		
Страх негативної оцінки		
Панічні симптоми		
Разом		

Джерело: побудовано автором

За даними табл. 2.4 можемо зазначити, що серед досліджуваних підлітків найбільш поширеним проявом тривожності є соціальна тривожність, що свідчить про підвищену чутливість підлітків до оцінювання з боку оточення та важливість соціального схвалення в цьому віковому періоді. Також значна частина досліджуваних демонструє страх негативної оцінки та генералізовану тривожність, що може бути пов'язано з навчальними вимогами, міжособистісними взаєминами та процесами особистісного становлення. Менш поширеними виявилися панічні прояви тривожності, що свідчить про те, що у більшості підлітків тривожні переживання мають переважно соціально-психологічний характер.

Отримані результати дозволяють припустити, що для підліткового віку більш характерними є тривожні переживання, пов'язані саме з міжособистісною взаємодією та соціальним оцінюванням, ніж із вираженими клінічними проявами тривоги, що підтверджує важливість урахування соціального контексту розвитку особистості під час аналізу емоційного стану підлітків та розробки психологічних заходів підтримки.

Отже, проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що підлітковий вік є складним і динамічним періодом розвитку особистості, для якого характерні активні процеси формування самосвідомості, самооцінки та емоційної сфери. Отримані результати емпіричного дослідження свідчать про те, що у більшості досліджуваних підлітків спостерігається середній рівень тривожності та

самооцінки, що загалом відповідає віковим психологічним особливостям даного періоду розвитку. Водночас у частини підлітків виявлено підвищені прояви тривожності та знижений рівень самооцінки, що може бути пов'язано з впливом соціально-психологічних факторів, характерних для підліткового віку.

2.2 Аналіз рівнів тривожності та самооцінки підлітків та їх взаємозв'язку

Аналіз рівнів тривожності та самооцінки підлітків є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє не лише визначити індивідуальні особливості емоційного стану досліджуваних, але й встановити характер взаємозв'язку між цими психологічними показниками. Сучасні наукові підходи до вивчення тривожності та самооцінки свідчать про їх тісний і взаємозумовлений характер. Зокрема, результати теоретичних і емпіричних досліджень демонструють, що низька самооцінка може виступати предиктором підвищеної тривожності, оскільки формує у особистості схильність до негативного самосприйняття та очікування несприятливих результатів діяльності. Водночас тривожність, особливо як стійка особистісна характеристика, здатна поглиблювати негативне ставлення до себе, знижуючи рівень самоповаги та впевненості у власних можливостях. Таким чином, між зазначеними психологічними показниками формується двосторонній взаємозв'язок, який підтримується соціальними, когнітивними та емоційними чинниками [18].

Водночас низька самооцінка може виступати фактором ризику розвитку тривожних станів, оскільки підлітки з негативним самосприйняттям більш схильні до переживання страху негативної оцінки та соціального відторгнення. Результати емпіричних досліджень свідчать, що поєднання високого рівня тривожності та низької самооцінки пов'язане з труднощами соціалізації та емоційної регуляції підлітків [19]. Крім того, сучасні дослідження українських

науковців підтверджують, що тривожність підлітків супроводжується емоційним дискомфортом, очікуванням небезпеки та схильністю сприймати різні життєві ситуації як загрозливі [20]. У поєднанні з нестійкою самооцінкою це може призводити до погіршення психологічного благополуччя підлітків та ускладнення процесів їх соціальної адаптації. У цьому контексті особливого значення набуває емпіричний аналіз отриманих результатів, що дозволяє встановити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінки підлітків у досліджуваній вибірці.

З метою встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінки підлітків, визначених на основі результатів, отриманих за використаними психодіагностичними методиками [14; 15], здійснено узагальнення та порівняння відповідних показників. Такий підхід дозволяє не лише визначити особливості розподілу досліджуваних за рівнями тривожності та самооцінки, але й виявити закономірності їх поєднання у межах досліджуваної вибірки. Крім того, аналіз співвідношення зазначених показників дає змогу оцінити ступінь їх взаємозв'язку та окреслити можливі тенденції впливу самооцінки на прояви тривожності у підлітковому віці. Відповідні результати наведено на рис. 2.1.

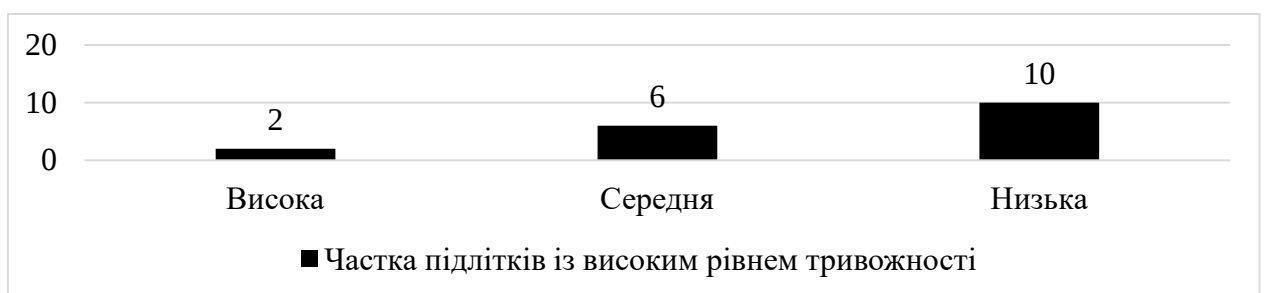


Рис. 2.1 Розподіл підлітків із високим рівнем тривожності залежно від рівня самооцінки

Джерело: побудовано автором

За результатами, представленими на рис. 2.1, простежується залежність між рівнем самооцінки та проявами тривожності у підлітків. Зниження рівня

самооцінки супроводжується посиленням тривожних проявів, що свідчить про обернений характер взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Отримані результати підтверджують, що самооцінка виступає важливим чинником емоційної стабільності підлітків.

З метою більш детального аналізу структури тривожності підлітків доцільним є використання тесту тривожності Спенса (Spence Children's), який дозволяє оцінити різні форми тривожних переживань у дитячому та підлітковому віці. Дана методика спрямована на виявлення специфічних проявів тривожності, зокрема соціальної тривожності, сепараційної тривоги, панічних симптомів, obsесивно-компульсивних проявів та генералізованої тривожності. Застосування тесту Спенса дозволяє деталізувати отримані раніше результати та визначити, які саме типи тривожних переживань є найбільш характерними для досліджуваної вибірки підлітків. Узагальнені результати дослідження наведено в табл. 2.5.

За даними табл. 2.5 можна зазначити, що у структурі тривожності підлітків переважають соціально зумовлені форми тривожних переживань, що свідчить про значний вплив міжособистісної взаємодії, оцінювання з боку оточення та соціального порівняння на емоційний стан підлітків. Водночас наявність різних типів тривожності підтверджує багатовимірний характер даного психологічного явища та необхідність його комплексного дослідження.

Таблиця 2.5

Розподіл проявів тривожності підлітків за тестом Спенса

Тип тривожності	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Соціальна тривожність		
Генералізована тривожність		
Панічні симптоми		
Сепараційна тривога		
Obsесивно-компульсивні прояви		
Разом		

Джерело: побудовано автором

Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що генералізована тривожність є однією з найбільш поширених форм емоційних порушень у підлітковому віці та характеризується стійким переживанням занепокоєння, внутрішнього напруження та очікуванням негативних подій. Українські науковці підкреслюють, що тривожність у підлітків має комплексний характер і пов'язана як із індивідуально-психологічними особливостями, так і з впливом соціального середовища, зокрема навчального навантаження, міжособистісних взаємин та зовнішніх стресогенних чинників [22; 23].

У сучасних дослідженнях також наголошується, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивну діяльність, емоційну регуляцію та соціальну адаптацію підлітків, що може проявлятися у невпевненості, зниженні самооцінки та труднощах у взаємодії з оточенням [24]. Крім того, встановлено, що генералізована тривожність супроводжується схильністю до надмірного контролю ситуації, постійного очікування небезпеки та підвищеної чутливості до стресових факторів, що ускладнює процеси особистісного розвитку у підлітковому віці [25].

З метою оцінювання інтенсивності генералізованої тривожності підлітків доцільним є використання опитувальника GAD-7 (Generalized тривожних станів та широко застосовується у сучасних психологічних і медико-психологічних дослідженнях. Дана методика дозволяє визначити ступінь вираженості тривожних симптомів та оцінити їх вплив на повсякденну діяльність особистості. Особливістю методики є її орієнтація не лише на виявлення окремих симптомів тривожності, але й на визначення частоти їх прояву в повсякденному житті, що дозволяє більш комплексно оцінити емоційний стан респондентів. Для підліткового віку це має особливе значення, оскільки тривожні переживання часто проявляються через поєднання емоційних, когнітивних та поведінкових реакцій. Крім того, використання GAD-7 дозволяє виявити ступінь вираженості генералізованої тривожності та визначити групи підлітків, які потенційно потребують додаткової

психологічної підтримки. Застосування опитувальника GAD-7 дає можливість доповнити результати попередніх методик та уточнити рівень інтенсивності тривожних переживань у досліджуваній вибірці підлітків. Узагальнені результати дослідження наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Розподіл рівнів генералізованої тривожності підлітків за методикою GAD-7

Рівень тривожності	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Високий		
Помірний		
Низький		
Разом		

Джерело: побудовано автором

За даними табл. 2.6 можемо зазначити, що у досліджуваній вибірці підлітків спостерігається переважання помірною рівня генералізованої тривожності, що свідчить про наявність емоційного напруження, характерного для підліткового віку. Водночас виявлення як високого, так і низького рівнів тривожності підтверджує неоднорідність емоційного стану досліджуваних та індивідуальні відмінності у реагуванні на стресові фактори. Отримані результати свідчать про те, що значна частина досліджуваних підлітків демонструє помірний рівень генералізованої тривожності, що може бути пов'язано з віковими особливостями розвитку та підвищеною чутливістю до соціальних і навчальних вимог. Водночас наявність досліджуваних із високими показниками тривожності вказує на необхідність своєчасного виявлення факторів ризику та організації психологічної підтримки у підлітковому середовищі.

З метою більш глибокого дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків доцільним є також аналіз їх схильності до переживання стійкої, або особистісної, тривожності. На відміну від ситуативної тривожності, яка виникає як реакція на конкретні життєві обставини,

особистісна тривожність виступає відносно стабільною індивідуально-психологічною характеристикою, що відображає загальну схильність особистості до сприйняття різних ситуацій як загрозливих.

У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний із формуванням негативного самосприйняття, зниженням рівня впевненості у власних можливостях та підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки. Особливо це проявляється у підлітковому віці, коли особистість перебуває на етапі активного становлення Я-концепції та є більш вразливою до соціально-психологічних впливів. У цьому контексті дослідження особистісної тривожності дозволяє більш повно зрозуміти внутрішні механізми формування емоційного стану підлітків та його взаємозв'язок із самооцінкою. Для оцінювання рівня особистісної тривожності підлітків було використано шкалу особистісної тривожності [27], яка дозволяє визначити стійку схильність особистості до переживання тривоги незалежно від конкретної ситуації. В табл. 2.7 наведено розподіл особистісної тривожності особистості.

Таблиця 2.7

Розподіл рівнів особистісної тривожності підлітків

Рівень тривожності	Чисельність досліджуваних	Розподіл, %
Високий		
Середній		
Низький		
Разом		

Джерело: побудовано автором

За даними табл. 2.7 можемо зазначити, що у досліджуваній вибірці підлітків простежується наявність стійких індивідуальних відмінностей у схильності до переживання тривоги. Виявлені результати свідчать про те, що значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем особистісної тривожності, що може впливати на їх емоційну стабільність та формування

самооцінки. Водночас наявність підлітків із низьким рівнем тривожності свідчить про різний рівень психологічної стійкості та здатності до емоційної саморегуляції. Отримані результати підтверджують, що особистісна тривожність є важливим фактором, який необхідно враховувати при аналізі психологічного стану підлітків та їх адаптації до соціального середовища.

Отримані результати дослідження дозволяють здійснити узагальнений аналіз взаємозв'язку між різними проявами тривожності та рівнем самооцінки підлітків. Встановлено, що тривожність у підлітковому віці має комплексний характер і проявляється як у формі ситуативних реакцій, так і у вигляді стійкої особистісної характеристики, що підтверджується результатами застосування різних психодіагностичних методик. Порівняння результатів, отриманих за методиками оцінювання рівнів тривожності (зокрема GAD-7 та шкали особистісної тривожності), свідчить про наявність тенденції до узгодженості показників: підлітки з вищим рівнем генералізованої тривожності, як правило, демонструють також підвищені показники особистісної тривожності, що дозволяє говорити про формування у частини досліджуваних стійкого тривожного фону, який впливає на їхнє емоційне самопочуття та поведінку.

Водночас результати дослідження самооцінки у поєднанні з показниками тривожності дають змогу стверджувати, що між цими психологічними характеристиками простежується обернений взаємозв'язок: зниження рівня самооцінки супроводжується підвищенням тривожності, тоді як більш високий рівень самооцінки пов'язаний із більшою емоційною стабільністю. Такий взаємозв'язок узгоджується з результатами сучасних досліджень, у яких підкреслюється, що самооцінка виступає важливим регулятором емоційних станів та поведінкових реакцій особистості.

Особливу увагу привертає той факт, що найбільш вираженими у структурі тривожності підлітків є соціально зумовлені її форми, що було встановлено за результатами тесту Спенса, що свідчить про значну роль міжособистісних відносин, оцінювання з боку оточення та соціального порівняння у формуванні тривожних переживань. У свою чергу, саме ці

фактори безпосередньо пов'язані із формуванням самооцінки, що ще раз підтверджує взаємозумовленість досліджуваних показників.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що тривожність і самооцінка підлітків перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно впливають одна на одну. Підвищений рівень тривожності, особливо у поєднанні з низькою самооцінкою, може виступати фактором ризику порушення психологічного благополуччя, ускладнення процесів соціальної адаптації та формування негативних поведінкових стратегій. Водночас адекватна самооцінка може виконувати компенсаторну функцію, сприяючи зниженню тривожності та підвищенню рівня емоційної стійкості підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи здійснено емпіричне дослідження особливостей тривожності та самооцінки підлітків, а також проаналізовано характер їх взаємозв'язку на основі результатів психодіагностичних методик. Надано характеристику підлітків як соціально-психологічної групи та обґрунтовано організацію дослідження.

Установлено, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, залежністю від соціального оцінювання та активним формуванням самосвідомості, що зумовлює значущість дослідження тривожності та самооцінки. Результати дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень тривожності та самооцінки, що відповідає віковим особливостям розвитку. Водночас у частини досліджуваних виявлено підвищену тривожність і знижену самооцінку, що свідчить про наявність емоційного напруження.

Встановлено, що тривожність підлітків має багатовимірний характер і проявляється як у формі загального емоційного напруження, так і через окремі її види, серед яких домінують соціально зумовлені форми. Аналіз генералізованої та особистісної тривожності підтвердив наявність індивідуальних відмінностей у схильності підлітків до переживання тривоги.

У межах дослідження виявлено обернений взаємозв'язок між рівнем тривожності та самооцінки: зниження самооцінки супроводжується підвищенням тривожності, тоді як її адекватний рівень пов'язаний із більшою емоційною стабільністю, що підтверджує роль самооцінки як важливого регулятора емоційного стану підлітків.

Зроблено висновок, що поєднання високої тривожності та низької самооцінки може виступати фактором ризику порушення психологічного благополуччя та ускладнення соціальної адаптації. Отримані результати створюють підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції тривожних станів у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ КОРЕКЦІЮ САМООЦІНКИ ТА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ

Напрями психологічної корекції тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків

У сучасних умовах проблема тривожності підлітків набуває особливої актуальності, що пов'язано як із віковими особливостями розвитку особистості, так і з впливом соціальних, освітніх та кризових факторів. Зокрема, українські дослідження останніх років підтверджують зростання рівня тривожності серед підлітків, що обумовлено як навчальним навантаженням, так і впливом воєнного стану, соціальної нестабільності та інформаційного середовища [28].

Водночас самооцінка виступає важливим психологічним чинником, який визначає особливості емоційного реагування підлітка, його поведінку та рівень адаптації до соціального середовища. Дослідження українських науковців демонструють, що самооцінка формується під впливом міжособистісних відносин, соціального схвалення та механізмів психологічного захисту, що безпосередньо пов'язано з рівнем тривожності [29]. Таким чином, психологічна корекція тривожності та формування адекватної самооцінки мають розглядатися як взаємопов'язані напрями психологічної роботи з підлітками. Важливо враховувати, що ізольований вплив лише на один із зазначених компонентів не завжди забезпечує стійкий результат. Зниження рівня тривожності без формування позитивного ставлення до себе може мати короткотривалий ефект, тоді як розвиток адекватної самооцінки без опрацювання тривожних переживань не усуває внутрішнього емоційного напруження. Саме тому сучасна психологічна практика орієнтується на інтеграцію різних напрямів допомоги та комплексний вплив на особистість

підлітка.

Сучасні наукові підходи дозволяють виділити декілька ключових напрямів психологічної корекції тривожності, які довели свою ефективність у роботі з підлітками.

1. Когнітивно-поведінковий напрям. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних підходів до зниження тривожності. Вона спрямована на:

виявлення негативних автоматичних думок;

зміну неадаптивних переконань;

формування позитивних когнітивних установок.

Як зазначається у сучасних дослідженнях, тривожність підлітків часто пов'язана з викривленим сприйняттям ситуацій як загрозливих, навіть за відсутності реальної небезпеки [30; 31]. Саме тому корекція когнітивних установок дозволяє суттєво знизити рівень емоційної напруги.

2. Емоційно-регуляційний напрям. Даний напрям передбачає розвиток навичок управління емоціями та включає:

техніки релаксації;

дихальні вправи;

вправи на усвідомлення емоцій.

У сучасних українських дослідженнях підкреслюється, що недостатній рівень емоційної регуляції є однією з ключових причин підвищеної тривожності підлітків [32]. Формування відповідних навичок сприяє зниженню емоційного напруження та підвищенню психологічної стійкості.

3. Соціально-психологічний напрям. Цей напрям орієнтований на розвиток:

комунікативних навичок;

впевненості у взаємодії з оточенням;

здатності до соціальної адаптації.

Встановлено, що соціальна тривожність є однією з найбільш поширених форм тривожних переживань у підлітків, що пов'язано з підвищеною

значущістю оцінювання з боку інших [33; 34]. Тому розвиток соціальних навичок є важливим компонентом корекційної роботи.

4. Арт-терапевтичний напрям. Окрему роль у сучасних умовах відіграють арт-терапевтичні методи, які дозволяють:

знизити рівень внутрішньої напруги;

виразити емоції;

підвищити рівень самоприйняття.

Зокрема, дослідження українських науковців доводять ефективність арт-терапії у зниженні тривожності підлітків в умовах воєнної кризи [35; 36]. Використання творчих методів сприяє гармонізації емоційного стану та формуванню позитивного самосприйняття.

5. Психопрофілактичний напрям. Психопрофілактика передбачає:

попередження розвитку високого рівня тривожності;

формування стресостійкості;

розвиток адаптаційних механізмів.

Комплексна психологічна підтримка, включаючи роботу з сім'єю та освітнім середовищем, дозволяє зменшити вплив негативних факторів та запобігти розвитку тривожних розладів [37; 38]. Особливого значення психопрофілактична робота набуває саме у підлітковому віці, оскільки своєчасне виявлення емоційних труднощів дозволяє попередити їх подальше закріплення. Профілактичні заходи сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки, розвитку навичок подолання стресу та підвищенню психологічної готовності до складних життєвих ситуацій.

Незважаючи на важливість безпосередньої корекції тривожних проявів, ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від одночасної роботи із самосприйняттям підлітка. Оскільки самооцінка та тривожність перебувають у взаємообумовленому зв'язку, корекційна робота повинна бути спрямована не лише на зменшення негативних переживань, але й на формування внутрішніх ресурсів особистості. Саме тому поряд із напрямками корекції тривожності доцільно розглядати механізми розвитку адекватної

самооцінки. Формування самооцінки є не менш важливим аспектом психологічної роботи, оскільки вона виступає внутрішнім регулятором поведінки та емоцій.

1. Розвиток самопізнання передбачає: усвідомлення власних якостей; аналіз сильних і слабких сторін; формування цілісного образу «Я». Сучасні дослідження підкреслюють, що підлітковий вік є критичним періодом для формування самооцінки, яка визначає подальший розвиток особистості.

2. Формування позитивного самоставлення. Цей напрям включає: розвиток самоповаги; зменшення самокритичності; прийняття себе. Низька самооцінка часто пов'язана з підвищеною тривожністю та негативним самосприйняттям, що підтверджується сучасними дослідженнями [39].

3. Зниження залежності від зовнішньої оцінки. У підлітковому віці особливо важливим є: зменшення впливу соціального порівняння; розвиток внутрішніх критеріїв оцінювання; формування автономності. Зростання ролі соціальних мереж посилює залежність підлітків від зовнішнього оцінювання, що негативно впливає на самооцінку [40].

4. Формування адекватного рівня домагань. Передбачає співвідношення можливостей і цілей; формування реалістичних очікувань; розвиток відповідальності за результати діяльності.

5. Розвиток психологічної стійкості. Формування самооцінки тісно пов'язане з розвитком резильєнтності; здатністю долати труднощі; адаптацією до змін [41].

Сучасні наукові підходи підкреслюють необхідність інтеграції різних напрямів психологічної допомоги. Як зазначають дослідники, ефективна корекція тривожності можлива лише за умови одночасного впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості [42]. Крім того, важливо враховувати соціальний контекст розвитку підлітка, зокрема: сімейне середовище; освітній процес; соціальні взаємодії.

Комплексний підхід дозволяє:
підвищити ефективність психологічної допомоги;

забезпечити стійкий результат;
сприяти гармонійному розвитку особистості.

Окрім загальних напрямів психологічної корекції, важливе значення має використання конкретних методів і прийомів, які дозволяють здійснювати практичний вплив на емоційний стан підлітків. У сучасних психологічних дослідженнях підкреслюється, що ефективність корекційної роботи значною мірою залежить від поєднання різних технік, спрямованих на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. До найбільш ефективних методів належать:

техніки когнітивної реструктуризації, спрямовані на зміну негативних переконань;

методи релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи);

метод десенсибілізації, який дозволяє зменшити реакцію на тривожні стимули;

психологічні тренінги, спрямовані на розвиток соціальних навичок;

ігрові та інтерактивні методи, що особливо ефективні у роботі з підлітками.

Застосування зазначених методів дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й сприяє формуванню більш адаптивних моделей поведінки та емоційного реагування. Особливої уваги заслуговує вплив соціального середовища на формування тривожності та самооцінки підлітків. Сучасні дослідження підтверджують, що саме сім'я та освітнє середовище є ключовими чинниками психологічного розвитку особистості. У межах сімейного середовища важливими є стиль виховання; рівень емоційної підтримки; характер взаємодії між батьками та підлітком.

Авторитарний стиль виховання, надмірна критика або емоційне відторгнення можуть сприяти формуванню низької самооцінки та підвищеної тривожності. Натомість підтримка, прийняття та довіра сприяють формуванню впевненості у собі та емоційної стабільності. Освітнє середовище також відіграє важливу роль, оскільки навчальне навантаження може виступати джерелом стресу; взаємодія з учителями впливає на самооцінку; соціальні відносини в класі формують відчуття приналежності.

Важливим аспектом психологічної корекції є врахування впливу соціального середовища на розвиток особистості підлітка. Дослідження українських науковців підтверджують, що рівень тривожності та самооцінки значною мірою залежить від характеру взаємодії підлітка з батьками та педагогами. Зокрема:

підтримуючий стиль виховання сприяє формуванню адекватної самооцінки;
надмірна критика підвищує рівень тривожності;
нестача емоційної підтримки формує невпевненість у собі.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що освітнє середовище також є важливим чинником формування самооцінки підлітків, оскільки система оцінювання та взаємодія з учителями впливають на їхнє самосприйняття [25]. Наразі психологічний стан підлітків зазнає значного навантаження через соціальні та кризові фактори. Дослідження підтверджують, що підвищений рівень тривожності у підлітків пов'язаний із нестабільністю соціального середовища, інформаційним перевантаженням та воєнними подіями [30].

У зв'язку з цим важливого значення набуває системна психологічна підтримка, яка включає:

індивідуальне консультування;
групові заняття;
психоосвітні програми.

Ефективність таких заходів підтверджується сучасними дослідженнями у сфері психології освіти [24].

Аналіз сучасних наукових джерел дозволяє зробити висновок, що ефективна корекція тривожності та формування самооцінки підлітків можлива лише за умови комплексного підходу. Такий підхід передбачає поєднання різних методів психологічного впливу та врахування індивідуальних особливостей розвитку особистості. Зокрема, у дослідженнях зазначається, що комплексне застосування когнітивно-поведінкових та емоційно-регуляційних методів дозволяє досягти більш стійких результатів у зниженні тривожності [22], що свідчить про необхідність впровадження комплексних

програм психологічної підтримки, спрямованих на одночасну корекцію тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків.

3.2 Розробка та обґрунтування програми психологічної підтримки підлітків

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що у значної частини підлітків спостерігається підвищений рівень тривожності та нестійка або знижена самооцінка, що негативно впливає на їх емоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію. Встановлений обернений взаємозв'язок між цими показниками свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на одночасну корекцію тривожності та формування адекватної самооцінки. У зв'язку з цим виникає потреба у розробці комплексної програми психологічної підтримки підлітків, яка враховує як індивідуально-психологічні особливості, так і вплив соціального середовища.

Актуальність впровадження такої програми зумовлена сучасними умовами розвитку українського суспільства, які характеризуються підвищеним рівнем стресу, інформаційного навантаження, соціальної нестабільності та впливом воєнних факторів. У дослідженнях українських науковців підкреслюється, що підлітки є особливо вразливою групою до психоемоційних навантажень, а своєчасна психологічна підтримка сприяє формуванню емоційної стійкості, розвитку адаптаційних ресурсів і зниженню ризику виникнення тривожних розладів [43 – 45]. Саме тому розробка психологічних програм, спрямованих на підтримку підлітків, є важливим напрямом сучасної психологічної практики.

Метою запропонованої програми є оптимізація психологічного благополуччя підлітків шляхом зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки. Досягнення цієї мети передбачає вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань, серед яких важливе місце займає розвиток навичок

емоційної саморегуляції, формування позитивного самосприйняття, підвищення рівня впевненості у власних можливостях, а також розвиток соціальних і комунікативних навичок. Окрім того, програма спрямована на формування психологічної стійкості особистості, що є необхідною умовою адаптації до сучасних соціальних викликів.

Розроблена програма базується на сучасних наукових підходах до психологічної корекції та розвитку особистості, зокрема когнітивно-поведінковому, гуманістичному та інтегративному підходах. Когнітивно-поведінковий підхід передбачає роботу з негативними автоматичними думками та переконаннями, що лежать в основі тривожності та зниженої самооцінки. Гуманістичний підхід акцентує увагу на розвитку позитивного ставлення до себе, прийнятті власної особистості та формуванні внутрішніх ресурсів. Інтегративний підхід забезпечує поєднання різних методів і технік, що дозволяє досягти більш комплексного впливу на психологічний стан підлітків. Саме комплексний підхід є найбільш ефективним у роботі з емоційними порушеннями підліткового віку [46].

Програма передбачає групову форму роботи, що зумовлено специфікою підліткового віку, коли особливого значення набуває взаємодія з однолітками, соціальне порівняння та потреба у прийнятті з боку групи. Групова робота створює умови для формування навичок комунікації, розвитку емпатії та отримання позитивного зворотного зв'язку, що, у свою чергу, сприяє підвищенню самооцінки та зниженню рівня тривожності [47].

Зміст програми передбачає поетапну реалізацію психологічного впливу. На початковому етапі здійснюється діагностика психологічного стану підлітків, що дозволяє визначити рівень тривожності та самооцінки, а також індивідуальні особливості учасників. Для цього можуть використовуватися валідні психодіагностичні методики, зокрема шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, шкала самооцінки Розенберга, опитувальник GAD-7 та інші інструменти, що застосовувалися у попередньому розділі дослідження. Використання зазначених методик забезпечує об'єктивність отриманих

результатів та дозволяє здійснювати подальший контроль ефективності програми.

Основний етап програми передбачає реалізацію корекційно-розвивальних занять, спрямованих на зниження рівня тривожності та формування позитивного самосприйняття. У межах цього етапу використовуються когнітивні, емоційні, поведінкові та творчі методи роботи. Когнітивні методи спрямовані на виявлення та трансформацію негативних установок і переконань, що формують тривожне мислення та занижену самооцінку. Зокрема, застосовуються техніки аналізу автоматичних думок, їх критичної оцінки та заміни на більш адаптивні. Дослідження свідчать, що використання когнітивно-поведінкових технік дозволяє ефективно знижувати рівень тривожності та підвищувати рівень психологічного благополуччя підлітків [31].

Емоційний компонент програми передбачає розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоцій. Для цього використовуються дихальні вправи, техніки релаксації, вправи на усвідомлення емоційних станів та їх вираження у безпечний спосіб. Як показують сучасні дослідження, здатність до емоційної саморегуляції є важливим фактором зниження тривожності та підвищення психологічної стійкості.

Поведінкові методи включають рольові ігри, тренінгові вправи на розвиток впевненості, моделювання соціальних ситуацій та відпрацювання навичок ефективної поведінки, що дозволяє підліткам отримати досвід успішної взаємодії, що сприяє підвищенню рівня самооцінки та зниженню страху негативної оцінки. Особливу роль у програмі відіграють вправи, спрямовані на розвиток соціальних навичок, оскільки саме соціальна тривожність є однією з найбільш поширених форм тривожних переживань у підлітків. Важливим компонентом програми є використання елементів арт-терапії, що дозволяє підліткам виражати свої емоції у творчій формі. До таких методів належать малювання, створення образів власних переживань, робота з метафоричними асоціативними картами. Українські дослідження

підтверджують, що арт-терапія є ефективним інструментом зниження емоційної напруги та розвитку саморефлексії у підлітковому віці [48].

Окрему увагу у програмі приділено формуванню адекватної самооцінки, що передбачає розвиток позитивного ставлення до себе, усвідомлення власних сильних сторін, формування реалістичних уявлень про власні можливості та досягнення. У цьому контексті використовуються вправи на самопізнання, самоаналіз, формування позитивного образу «Я», а також техніки розвитку самопідтримки. Важливим аспектом є створення умов для отримання підлітками позитивного соціального досвіду, що сприяє закріпленню позитивного самосприйняття. Завершальний етап програми передбачає оцінювання її ефективності, що здійснюється шляхом повторної діагностики рівня тривожності та самооцінки. Порівняння результатів до та після реалізації програми дозволяє визначити ступінь її впливу на психологічний стан підлітків. Крім того, оцінюються зміни у поведінці, рівень емоційної стабільності та соціальної адаптації учасників. Очікується, що реалізація програми сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, покращенню емоційної регуляції та розвитку соціальних навичок підлітків. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що комплексні програми психологічної підтримки є ефективним засобом профілактики емоційних порушень та сприяють підвищенню психологічного благополуччя молоді [49; 50].

Важливим аспектом реалізації програми психологічної підтримки є врахування індивідуальних особливостей підлітків, зокрема рівня їх емоційної чутливості, типу реагування на стресові ситуації та сформованості навичок саморегуляції. Ефективність корекційної роботи значною мірою залежить від адаптації змісту занять до потреб конкретної групи, а також від гнучкості застосування методів психологічного впливу [51]. У зв'язку з цим програма передбачає можливість варіювання інтенсивності занять, добору вправ та форм роботи залежно від особливостей учасників.

Окремої уваги потребує роль психолога як фасилітатора групового

процесу. Психолог виступає не лише як організатор занять, але й як джерело емоційної підтримки, що сприяє формуванню довірливої атмосфери у групі. Як зазначають сучасні українські дослідники, саме наявність психологічно безпечного середовища є однією з ключових умов ефективності психокорекційної роботи з підлітками [52]. Відкритість, підтримка та прийняття з боку психолога сприяють більшій залученості учасників та підвищують результативність програми.

Крім того, доцільним є залучення елементів психоосвіти, що передбачає ознайомлення підлітків із природою тривожності, її причинами та механізмами прояву, що дозволяє знизити рівень невизначеності та страху перед власними переживаннями, а також сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до власного емоційного стану. Психоосвітній компонент може включати короткі інформаційні блоки, обговорення життєвих ситуацій та аналіз прикладів, що є зрозумілими для підлітків.

Важливим напрямом програми є розвиток навичок саморефлексії, які дозволяють підліткам краще розуміти власні емоції, думки та поведінку. Формування рефлексивних умінь сприяє усвідомленню внутрішніх переживань та їх конструктивному опрацюванню. Здатність до саморефлексії є важливим фактором формування адекватної самооцінки та емоційної стабільності. У межах програми це може реалізовуватися через обговорення власного досвіду, виконання письмових завдань та участь у групових дискусіях. Не менш важливим є врахування впливу зовнішнього середовища на психологічний стан підлітків. Сімейні стосунки, взаємодія з однолітками та навчальне середовище можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню позитивної самооцінки та емоційної стабільності. У зв'язку з цим доцільним є інформування батьків та педагогів щодо особливостей емоційного розвитку підлітків та способів їх підтримки. Узгодженість впливів різних соціальних інститутів підвищує ефективність психологічних інтервенцій.

У контексті сучасних викликів важливим є також врахування впливу цифрового середовища на психологічний стан підлітків. Соціальні мережі

створюють додаткові умови для соціального порівняння, що може підсилювати тривожність та негативне самосприйняття. Тому в межах програми доцільно приділяти увагу формуванню критичного ставлення до інформації, розвитку медіа-грамотності та усвідомленого використання цифрових ресурсів. Розвиток цифрової компетентності є важливим чинником психологічного благополуччя молоді. Крім того, ефективність програми значною мірою залежить від регулярності та системності її реалізації. Психологічна робота має бути послідовною та тривалою, оскільки зміни у рівні тривожності та самооцінки не відбуваються миттєво. У наукових працях підкреслюється, що стійкі позитивні зміни формуються за умови систематичного впливу та закріплення нових моделей поведінки [53]. Саме тому важливо забезпечити достатню кількість занять та можливість повторного опрацювання ключових навичок.

Варто також зазначити, що ефективність запропонованої програми значною мірою залежить від рівня мотивації самих підлітків до участі у психологічній роботі. У підлітковому віці внутрішня мотивація часто є нестійкою, тому важливим завданням психолога є формування інтересу до самопізнання та розвитку власних психологічних ресурсів, що може досягатися шляхом використання інтерактивних методів, обговорення актуальних для підлітків тем, а також створення атмосфери довіри та прийняття, у якій учасники відчують себе безпечно та відкрито. Крім того, важливо враховувати, що зміни у сфері самооцінки та тривожності мають поступовий характер і потребують часу для закріплення. У зв'язку з цим доцільним є продовження психологічної підтримки навіть після завершення основного циклу занять, зокрема у формі індивідуальних консультацій, періодичних зустрічей або психологічного супроводу. Такий підхід дозволяє підтримувати досягнуті результати та запобігати поверненню до попередніх дезадаптивних моделей поведінки.

Особливої уваги заслуговує питання інтеграції результатів програми у повсякденне життя підлітків. Для забезпечення стійкості позитивних змін

важливо, щоб набуті навички емоційної регуляції, самопідтримки та конструктивного мислення застосовувалися у реальних життєвих ситуаціях. У цьому контексті ефективним є використання домашніх завдань, самоспостереження та ведення коротких рефлексивних записів, що сприяє перенесенню отриманого досвіду за межі тренінгового простору. Також доцільно підкреслити перспективність подальшого розвитку подібних програм із урахуванням специфіки різних груп підлітків, зокрема залежно від віку, статі, соціального середовища або рівня психологічних труднощів. Адаптація програми до різних умов дозволяє підвищити її ефективність та розширити можливості практичного застосування у системі освіти.

Отже, запропонована програма психологічної підтримки підлітків є не лише засобом корекції тривожності та самооцінки, але й інструментом розвитку особистісних ресурсів, що забезпечують здатність підлітка до саморегуляції, адаптації та конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. Її впровадження має практичну значущість і може бути рекомендоване для використання у діяльності психологів закладів освіти як ефективний засіб підвищення психологічного благополуччя підлітків.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі роботи обґрунтовано основні напрями оптимізації психологічного благополуччя підлітків через корекцію тривожності та формування адекватної самооцінки. Визначено, що ефективна психологічна допомога має комплексний характер і повинна поєднувати когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти впливу.

Розкрито ключові напрями психологічної корекції тривожності, серед яких важливе місце займають розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного самосприйняття, зниження впливу негативних автоматичних думок та розвиток комунікативних умінь. Встановлено, що самооцінка виступає важливим регулятором емоційного стану підлітків, а її підвищення сприяє зниженню рівня тривожності.

На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки підлітків, спрямовану на зниження тривожності та підвищення самооцінки. Програма передбачає поетапну реалізацію психологічного впливу та базується на поєднанні сучасних психокорекційних підходів.

Визначено, що ефективність програми забезпечується використанням різноманітних методів, зокрема когнітивних технік, вправ на емоційну саморегуляцію, тренінгових форм роботи та інтерактивних методів. Важливу роль відіграє групова форма роботи, яка сприяє розвитку соціальних навичок і підвищенню рівня самоприйняття підлітків.

Узагальнено, що запропонована програма має практичну цінність і може бути використана у діяльності психологів закладів освіти з метою профілактики та корекції тривожних станів. Її реалізація сприяє підвищенню психологічного благополуччя, формуванню адекватної самооцінки та покращенню соціальної адаптації підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне дослідження тривожності та самооцінки підлітків, визначено особливості їх взаємозв'язку та обґрунтовано шляхи оптимізації психологічного благополуччя.

У ході дослідження розглянуто тривожність і самооцінку у підлітків, їх психологічні характеристики та особливості формування. Встановлено, що тривожність є як емоційним станом, так і стійкою особистісною характеристикою, яка проявляється у переживанні напруження, занепокоєння та очікуванні небезпеки. Самооцінка визначена як центральний компонент самосвідомості, що відображає ставлення особистості до себе та впливає на її поведінку, рівень домагань і соціальну адаптацію. Визначено, що у підлітковому віці самооцінка є нестійкою та значною мірою залежить від зовнішніх соціальних чинників.

Розглянуто теоретичні моделі взаємозв'язку тривожності та самооцінки. Узагальнено, що між цими психологічними характеристиками існує тісний взаємообумовлений зв'язок, який може мати обернений характер. Встановлено, що низька самооцінка сприяє формуванню підвищеної тривожності, тоді як високий рівень тривожності негативно впливає на самосприйняття особистості.

Наведено характеристику підлітків як особливої соціально-психологічної групи дослідження. Визначено, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю психічного стану, активним формуванням Я-концепції та залежністю від соціального оцінювання. Встановлено, що саме ці особливості зумовлюють підвищену схильність підлітків до тривожних переживань і коливань самооцінки.

Проведено аналіз рівнів тривожності та самооцінки підлітків та їх взаємозв'язку. Встановлено, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень тривожності та самооцінки, що відповідає віковим особливостям розвитку. Водночас виявлено частину підлітків із підвищеним

рівнем тривожності та зниженою самооцінкою. Доведено наявність оберненого взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою: зниження самооцінки супроводжується зростанням тривожності, що негативно впливає на емоційний стан і соціальну адаптацію підлітків.

Наведено основні напрями психологічної корекції тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків. Визначено, що ефективна психологічна робота повинна включати розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування позитивного самосприйняття, зниження впливу негативних автоматичних думок, а також розвиток соціальних і комунікативних умінь. Підкреслено важливість створення сприятливого психологічного середовища та врахування індивідуальних особливостей підлітків.

Запропоновано та обґрунтовано програму психологічної підтримки підлітків, спрямовану на зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки. Визначено, що її реалізація має базуватися на комплексному підході та включати використання когнітивно-поведінкових, тренінгових та психоосвітніх методів. Обґрунтовано доцільність застосування групових форм роботи, що сприяють розвитку соціальних навичок та підвищенню рівня самоприйняття.

Узагальнено, що тривожність і самооцінка є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які суттєво впливають на психологічне благополуччя підлітків. Встановлено, що формування адекватної самооцінки є важливою умовою зниження тривожності та підвищення рівня емоційної стійкості особистості.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в діяльності практичних психологів закладів освіти з метою профілактики та корекції тривожних станів підлітків, а також для підвищення рівня їх психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Вчені записки ТНУ імені В.І. ВанDerВейде*. 2020. Вип. № 4. С. 54. URL: <https://www.tnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/12/Baranovska-Y.G.-Empiric-research-of-adolescent-anxiety.pdf>
2. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. ВанDerВейде*. 2024. Вип. № 5. С. 54. URL: <https://www.tnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/Shumeyko-O.M.-Psychological-analysis-of-the-course-of-adolescent-anxiety-during-the-war-in-Ukraine.pdf>
3. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. № 4. С. 54. URL: <https://www.gabitus.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/Matohnyuk-L.O.-Shportun-O.M.-Psychological-features-of-anxiety-expression-in-adolescence.pdf>
4. Кололомієць Т. С. Психологічні чинники подолання тривожності у підлітків : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр : спец. 053 Психологія / наук. кер. К. І. Шкарлатюк; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 54 с. URL: <https://www.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/Kolomoiets-T.S.-Psychological-factors-of-overcoming-anxiety-in-adolescents.pdf>
5. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. Вип. № 3 (5). С. 54. URL: <https://www.naukove.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/Minenko-O.O.-Research-of-anxiety-features-in-adolescents-in-war-conflict.pdf>
6. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. № 4. С. 54. URL: <https://www.lviv.ua/wp-content/uploads/2020/12/Yastochkina-I.-Personal-anxiety-as-a-social-psychological-problem.pdf>
7. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник / С. Б. Кузікова. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 54 с. URL: <https://www.centrliter.com.ua/wp-content/uploads/2019/12/Kuzikova-S.B.-Theory-and-practice-of-age-related-psychocorrection.pdf>
8. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Київ : Видавництво «Літературна агенція», 2023. 54 с. URL: <https://www.literaturne.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/Tomchuk-S.M.-Tomchuk-M.I.-Psychology-of-anxiety-fear-and-aggression-in-the-educational-process.pdf>
9. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Шевченка. Психологія*. 2021. Вип. № 4. С. 54. URL: <https://www.knu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/12/Terletska-L.-Kuhar-I.-The-relationship-between-fears-phobias-anxiety-and-self-perception.pdf>
10. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних аспектів тривожності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Вип. № 5. С. 54. URL: <https://www.lviv.ua/wp-content/uploads/2022/12/Stetsenko-A.-Theoretical-approaches-to-the-study-of-anxiety-problems.pdf>

психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. П*

Князєв В. М. Особливості самооцінки та розвитку особистості у дітей із розладом дефіциту уваги з гіперактивністю. *Вчені записки ТНУ імені В.І. В*

12. Спринська В., Сорочич Н. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці. *Габітус*. 2023. Вип. № 48. с. 87 – в

13. Романенкова О. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування самооцінки підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. Вип. № 3. с. 82 – 85. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/94/91>

М

15. Шкала самооцінки Розенберга. URL:

В

Візні. Опитувальник SCAREDc – оцінка тривожності (для дітей та підлітків).

URL: https://rizni.com.ua/admin/questionnaires/questionnaire_59.php

17. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Шкала SCARED-C. URL:

https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC_ukr.pdf

18. Войтенко А. О. Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості [Електронний ресурс] / А. О. Войтенко, Ю. Г. Небакова // Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів : матеріали 9-ї наук.-практ. конф. 22–23 травня 2025 р. / заг. ред. Романовського О. Г. ; МОН України, НАПНУ, Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т" [та ін.]. – Електрон. текст. дані. – Харків : НТУ "ХПІ", 2025. с. 122 – 124. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/bitstreams/d88ca690-6101-6804-ad16-80e8279f0e97/download>

Волинець Н. В., Сергієнко Ю. В. Переживання тривожності підлітками

Р

н

у

1

20. Лисенкова І. П., Круцкевич І. П. Психологічна корекція та оптимізація тривожності підлітків за допомогою психологічного тренінгу.

Г

Ґ

Мазуренко С. А. Особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку. Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 25-26 жовтня, 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. с. 18 – 21.

Є

п 23. Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного

в

д 24. Осадчук Р. Сутність тривоги та тривожності: різноманітні підходи до бсмислення. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. Вип. № 8 (36). с.

п643

—

1653.

URL:

4

Влапуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку.

Н

Ї

ІІ

Осипенко, І. С. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці:

к

р 29. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Дослідження самооцінки серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. № 4 (68). с. 107 – 112. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/261225/259002>

Бахно П. І., Лесик Т. Г. Корекція тривожності осіб юнацького віку. *Габітус*.

ф

в 31. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Когнітивно-поведінкова терапія в роботі з дітьми та підлітками: теоретичні та практичні аспекти. *Психологічний*

д

ц 32. Паламарчук О. М., Короцінська Ю. А. Технології розвитку емоційної

і

в

з

саморегуляції в осіб юнацького віку. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2020. Вип. № 6 (1). с. 175 – 181.

33. Нове життя. Соціальна тривога у дітей та підлітків: причини та

34. Дудіцька С. П., Мосейчук Ю. Ю. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. Академічні візії.

Жозратулова І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління*, Вип. № 3. с. 49 – 55. URL:

36. Орленко І. М., Романчикова А. А. Використання арттерапії в корекції психологічних проблем підлітків в умовах воєнного стану в Україні. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. № 3. с. 49 – 55. URL:

Сурніна С. М. Психологічний аналіз тривожності у підлітків під час воєнного стану в Україні / С. М. Сурніна, І. А. Карпич // Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 жовтня 2024 р.)

Басенко О. М. Психокорекційний вплив на розвиток життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту / Басенко О. М., Чернобровкін В. М. // *Проблеми психології*

Хаїдбаєв О. Вплив самооцінки підлітка на успішність навчальної діяльності / О. Хаїдбаєв ; наук. керівник Н. А. Терновик // Збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та молодих учених Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» / МОН України, ПВНЗ «МЕГУ ім. акад. Степана Дем'янчука»

40. Кушнерьова В. В., Джежик О. В. Вплив соціальних мереж на співвідношення самооцінки та рівня домагань здобувачів фахової передвищої освіти

освіти. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т.

3

41. Логвінова Д. В., Логвінов О. В. Статеві особливості формування

с

42. Коваленко В., Сінопальнікова Н. Психологічна підтримка підлітків із генералізованим тривожним розладом. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2025. Вип. № 8. с. 115 –

ф

43. Максимова Н., Максимов М. Вплив ситуації хронічного стресу на уявлення підлітків про своє майбутнє. *Kyiv Journal of Modern Psychology and*

в

Семененко О., Семененко Л., Водчиць О., Ярмольчик М., Петренко С., Шолівода М. Психолого-педагогічна підтримка дітей і молоді в умовах воєнного стану. Фокус: емоційне відновлення, безпека в освіті, адаптація до

в

Муденок А. І., Михайлик А. О., Данчук Ю. П. Роль сімейного середовища у формуванні резильєнтності підлітків під час війни. *Вчені записки ТНУ імені В.*

й

46. Бедіченко О., Раєвська Я. Концепції та методики арт-терапії: розвиток впровадження в Україні. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління

в

47. Шмаленко Ю. І., Джежик О. В., Приходько Є. В. Ефективність психологічного тренінгу як засобу профілактики булінгу в освітньому середовищі: емпіричне дослідження. *Вчені записки ТНУ імені В. І.*

в

Притуляк Н. Д. Арт-терапія як ефективний засіб подолання тривожності у підлітків: магістерська роб.: 053 Психологія / Наталія Дмитрівна Притуляк.

ж

б

д

б

№

п

Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал*. 2016. Вип. IX. с. 61

—

51. Близнюкова О. М., Міненко О. О. Консультування підлітків: практичні моделі взаємодії. *Наукові записки. Серія Психологія*. 2023. Вип. № 1. с. 7 — 13. URL:

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України (відділ освіти дітей з порушеннями слуху). Фасилітаційний психологічний супровід проживання вікових криз дітей з порушенням слуху:

а

ф 53. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності в дітей і підлітків, які були свідками воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *НейроNEWS. Збірник клінічних досліджень*. 2025. Вип. № 2 (157). с. 28 — 31.

т

и

в

н

о

-

п

о

в

е

д

і

н

к

о

в

і

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, **як Ви себе відчуваєте зазвичай**. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ІІІ _____ Група _____ Вік _____

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «**ПП**». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «**П**». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «**НП**». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «**ПНП**».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

© Rosenberg, 1965 ©український переклад – УІКПТ, 2012

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ www.i-cbt.org.ua

ШКАЛА SCARED-C

Ім'я та прізвище дитини/підлітка:	
Дата:	

Вказівки:

Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти чуєшся. Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх трьох місяців.

№	Питання	Дуже/часто	Трохи/іноді	Ні/Ледь ледь
1.	Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати.			
2.	У мене з'являються головні болі у школі.			
3.	Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.			
4.	Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.			
5.	Я переживаю, чи подобаюсь іншим.			
6.	Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.			
7.	Я нервую.			
8.	Я всюди ходжу за мамою або татом.			
9.	Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним (-ою)/стривоженим (-ою).			
10.	Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей.			
11.	У мене з'являються болі в животі у школі.			
12.	Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію.			
13.	Я хвилююся, коли сплю сам (-а).			
14.	Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним (-ою), як інші діти.			

15.	Коли я відчуваю тривогу/страх, то мені здається, ніби все навколо несправжнє.			
16.	Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане.			
17.	Школа викликає у мене хвилювання.			
18.	Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.			
19.	У мене може бути таке відчуття, ніби я весь (вся) тремчу.			
20.	Мені сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.			
21.	Я хвилююся, чи мені все вдасться.			
22.	Коли я лякаюся, то сильно пітнію.			
23.	Мене постійно мучать сумніви			
24.	Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини.			
25.	Я боюся бути вдома сам (-а).			
26.	Мені важко розмовляти з незнайомими людьми.			
27.	Коли я переживаю сильний страх, то маю таке відчуття, ніби можу задихнутися.			
28.	Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.			
29.	Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї.			
30.	Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).			
31.	Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.			
32.	Я соромлюсь незнайомих людей.			
33.	Я переживаю за майбутні події.			
34.	Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.			
35.	Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається.			

36.	Я боюся ходити до школи.			
37.	Я переживаю за події, які вже відбулися.			
38.	Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.			
39.	Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось в той час, як вони за мною спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).			
40.	Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких я добре не знаю.			
41.	Я сором'язливий (-а).			

Оцінювання:

За кожну відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» - 0 балів. Загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів ≥ 30 , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги.

Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу.

Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу сепараційної тривоги.

Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію. Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.

Тест Спенса

Ваше Ім'я

Рік народження

Дата заповнення

Будь ласка, обведи слово, яке більше підходить для тебе, при відповіді на питання

Вірних і невірних відповідей немає.

Ніколи-0 Іноді -1 Часто-2 Завжди-3

1	Я хвилююсь через дрібниці	ніколи	іноді	часто	завжди
2	Я відчуваю незрозумілу тривогу	ніколи	іноді	часто	завжди
3	Коли я маю проблему, у мене з'являються дивні відчуття у животі	ніколи	іноді	часто	завжди
4	Я відчуваю себе наляканим	ніколи	іноді	часто	завжди
5	Мені страшно самому залишатися дома	ніколи	іноді	часто	завжди
6	Я почуваюся боязко, коли мені потрібно писати контрольну	ніколи	іноді	часто	завжди
7	Я боюсь користуватися громадськими туалетами і душовими кабінками	ніколи	іноді	часто	завжди
8	Мені боязко залишатися далеко від батьків	ніколи	іноді	часто	завжди
9	Я боюсь виглядати безглуздо на людях	ніколи	іноді	часто	завжди
10	Я хвилююсь із-за невиконаного домашнього завдання	ніколи	іноді	часто	завжди
11	Мене поважають мої однолітки	ніколи	іноді	часто	завжди
12	Я переживаю, щоб нічого жахливого не трапилось з жодним членом моєї родини	ніколи	іноді	часто	завжди
13	Мені буває важко дихати, без всякої на те причини	ніколи	іноді	часто	завжди
14	Перед тим, як вийти з дому, я по декілька разів перевіряю чи вимкнув я газ, світло, праску замкнув двері	ніколи	іноді	часто	завжди
15	Я боюсь спати один	ніколи	іноді	часто	завжди
16	Я відчуваю нервозність і неспокій, коли йду до школи	ніколи	іноді	часто	завжди
17	Я хороший спортсмен	ніколи	іноді	часто	завжди
18	Я боюсь собак	ніколи	іноді	часто	завжди
19	Я не можу викинути із моєї голови безглузді думки	ніколи	іноді	часто	завжди

20	Коли у мене проблеми, моє серце прискорено б'ється	ніколи	іноді	часто	завжди
21	Я раптово і без причини починаю боятись	ніколи	іноді	часто	завжди
22	Я переживаю, що зі мною може трапитись щось погане	ніколи	іноді	часто	завжди
23	Я боюсь відвідувати лікаря або стоматолога	ніколи	іноді	часто	завжди
24	Коли я маю проблеми, я відчуваю страх	ніколи	іноді	часто	завжди
25	Я боюсь висоти і ліфтів	ніколи	іноді	часто	завжди
26	Я хороша людина	ніколи	іноді	часто	завжди
27	Я повинен думати певним чином, щоб не трапилось нещастя (числа, слова, дії)	ніколи	іноді	часто	завжди
28	Я боюсь їздити в автобусі, метро, машині	ніколи	іноді	часто	завжди
29	Мене хвилює думка оточуючих людей про мене	ніколи	іноді	часто	завжди
30	Я боюсь знаходитись в місцях скупчення людей (кінотеатри, торгових центрах, на площах)	ніколи	іноді	часто	завжди
31	Я відчуваюсь щасливим	ніколи	іноді	часто	завжди
32	Раптом я відчуваю себе наляканим без причини	ніколи	іноді	часто	завжди
33	Я боюсь комах і павуків	ніколи	іноді	часто	завжди
34	Я раптово відчуваю запаморочення та слабкість	ніколи	іноді	часто	завжди
35	Я відчуваю страх, коли відповідаю перед класом	ніколи	іноді	часто	завжди
36	Моє серце раптово без причини починає часто битись	ніколи	іноді	часто	завжди
37	Я боюсь безпричинного, раптового відчуття страху	ніколи	іноді	часто	завжди
38	Я собі подобаюсь	ніколи	іноді	часто	завжди
39	Я боюсь малих закритих приміщень, таких як тунелі чи малі кімнати	ніколи	іноді	часто	завжди
40	Я по декілька разів перемиваю руки, становлю речі в певному порядку	ніколи	іноді	часто	завжди
41	Мене непокоять безглузді думки і картини, що виникають в моїй уяві	ніколи	іноді	часто	завжди
42	Щоб не трапилось щось погане, я повинен діяти правильно, певним чином	ніколи	іноді	часто	завжди
43	Я задоволений своїм навчанням	ніколи	іноді	часто	завжди
44	Мені страшно ночувати не в себе дома	ніколи	іноді	часто	завжди

45	Є що-небудь ще, чого ти боїшся. Будь ласка , назви ці страхи				
46	Як часто ти їх боїшся .	ніколи	іноді	часто	завжди

Copyright Susan H Spence 1994

ТЕСТ НА ТРИВОЖНІСТЬ

General Anxiety Disorder (Генералізований тривожний розлад 7 (GAD-7)) – це коротке опитування для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів, яке включає в себе 7 запитань, кожне з яких оцінює тяжкість симптомів за вказаний період згідно бальної системи: варіант відповіді «Ніколи» — 0 балів, «Кілька днів» — 1 бал, «Понад половину часу» — 2 бали, «Майже щодня» — 3 бали.

Загальна оцінка GAD-7 для семи пунктів коливається від 0 до 21 балу, де результат у 4 бали — без симптомів, 5-9 балів — легкі симптоми, 10-14 балів — помірні симптоми, більше 15 балів - клінічно значимі симптоми.

КОД _____ ОТРИМУВАЧА _____ ПОСЛУГ _____
ДАТА _____

Як часто за останні 2 тижні вас непокоїли наступні проблеми?

1. Підвищена нервова збудливість, неспокій чи дратівливість:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

2. Нездатність впоратись із хвилюванням:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

3. Надмірне занепокоєння з різного приводу:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

4. Нездатність розслабитися:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

5. Крайній рівень неспокою: «Місця собі не знаходжу»:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

6. Легко піддаюся відчуттю неспокою чи дратівливості:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

7. Страх через відчуття, ніби станеться щось жахливе:

Ніколи

Кілька днів

Понад половину часу

Майже щодня

Шкала особистісної тривожності

Інструкція:

Нижче перераховані ситуації, обставини, з якими ви зустрічаєтесь в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, оскільки можуть викликати тривогу, занепокоєння або страх. Уважно прочитайте кожне ствердження, уявивши себе в цих обставинах і оберіть варіант залежно від того, наскільки ця ситуація для вас є неприємною, наскільки вона може викликати у вас занепокоєння, побоювання або страх.

Якщо ситуація абсолютно не здається вам неприємною, оберіть варіант «Ні».

Якщо ситуація трохи тривожить, непокоїть вас, оберіть «Трішки».

Якщо ситуація викликає занепокоєння і страх досить сильно, і вам хотілося б не потрапляти в таку ситуацію, оберіть «Достатньо».

Якщо ситуація дуже неприємна і з нею пов'язані сильні занепокоєння, тривога, страх, оберіть «Значно».

При дуже сильному занепокоєнні, дуже сильному страху, оберіть «Дуже».

№	Ситуація	Ні	Трішки	Достатньо	Значно	Дуже
1	Відповідати біля дошки					
2	Необхідно звернутися із питанням або проханням до незнайомої людини					
3	Брати участь в естафетах, конкурсах, олімпіадах					
4	Чути заклання					
5	Розмовляти із директором школи					
6	Зрівнювати себе з іншими					
7	Вчитель робить вам зауваження					
8	Вас критикують і в чомусь докоряють					

9	На вас дивляться, коли ви що-небудь робите (спостерігають за вами під час розв'язування завдань тощо)					
10	Бачити погані або «віщі» сни					
11	Писати контрольну роботу, виконувати тест з якого-небудь предмету					
12	Після контрольної, тесту вчитель називає оцінки					
13	У вас що-небудь не виходить					
14	Думка про те, що необережним вчинком можливо викликати на себе гнів потойбічних сил					
15	На вас не звертають уваги					
16	Очікуєте батьків із батьківських зборів					
17	Вам загрожує неуспіх, падіння					
18	Чути сміх за своєю спиною					
19	Не розуміти роз'яснення вчителя					
20	Міркуєте про своє майбутнє					
21	Чути віщування про космічні катастрофи					

22	Виступати перед великою аудиторією					
23	Чути, що якась людина «насилає псування» на інших					
24	Сваритися з батьками					
25	Брати участь у психологічних експериментах					
26	На вас дивляться як на маленького					
27	На екзамені вам дістався 13 білет					
28	На уроці вчитель несподівано ставить вам питання					
29	Думаєте про свою привабливість для дівчат (хлопців)					
30	Не можете справитись із домашнім завданням					
31	Опинитися в темряві, побачити неясні тіні, чути незрозумілі звуки					
32	Не погоджуєтесь з батьками					
33	Беретесь за нову справу					
34	Розмовляти зі шкільним психологом					
35	Думати про те, що вас можуть «зурочити»					
36	Замовкли, коли ви підійшли					

37	Спілкуватися з людиною яка схожа на чаклуна, екстрасенса					
38	Слухати, як хтось говорить про свої любовні походеньки					
39	Дивитися у дзеркало					
40	Здається, що дещо незрозуміле, надзвичайне може завадити вам досягти бажаного					