

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

КОЛОМІЄЦЬ ТЕТЯНИ СЕРГІЇВНИ
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ
ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма
«Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня
«Бакалавр»

Науковий керівник:
ШКАРЛАТЮК КАТЕРИНА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології та
психодіагностики від 2024 р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали

(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Бакалавр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

_____ 2024 року
«__» _____

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Коломієць Тетяна Сергіївна

Тема роботи (проекту) **Психологічні чинники подолання тривожності у підлітків**

Керівник роботи (проекту) Шкарлатюк Катерина Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 22.05.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту)

Мета роботи полягає у вивченні взаємозв'язку тривожності з самооцінкою та розширенні знань щодо запобігання та подолання тривожності.

4. Завдання дослідження

1. Визначити тривожність як психологічний феномен, значення самооцінки в структурі особистості та особливості проявів тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки.

2. Емпірично вивчити взаємозв'язок тривожності та самооцінки підлітків.

3. Скласти рекомендації й комплекс вправ щодо запобігання, подолання тривожності у підлітків.

5. Дата видачі завдання 30.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	20.09.2023- 20.10.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження присвячений вивченню сучасних наукових підходів до тривожності та самооцінки.</p>	21.10.2023- 10.12.2023	
3.	<p><i>Третій етап</i> дослідження – проведення емпірико-діагностичного дослідження.</p> <p>Цей етап передбачав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої процедури та методики дослідження проводився аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки.</p> <p>Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування кваліфікаційної роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору</p>	11.12.2023- 17.03.2024	

	матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	<i>Четвертий етап</i> дослідження спрямований на вивченні причин підвищеного рівня тривожності у дітей підліткового віку.	18.03-20.04.2024	
5.	<i>П'ятий етап</i> дослідження передбачав <i>підготовку рекомендацій й комплексу вправ</i> щодо запобігання і подолання тривожності у підлітків.	21.04.-05.05.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	06.05-15.05.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.05-22.05.2024	

Студент

(підпис)

Коломієць Т.С.

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Шкарлатюк К. І.

АНОТАЦІЯ

Коломієць Т.С. Психологічні чинники подолання тривожності у підлітків». – Кваліфікаційна (бакалаврська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» освітньо-професійної програми «Практична психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У даній бакалаврській роботі теоретично та емпірично досліджено тривожність як психологічний феномен і значення самооцінки в структурі особистості. Також встановлено взаємозв'язок тривожності з самооцінкою і створено рекомендації й комплекс вправ щодо запобігання, подолання тривожності у підлітків.

Одним із найпоширеніших проявів тривожності у підлітків є апатія, млявість та безініціативність. Висування надмірних вимог до підлітків, які не відповідають їхнім здібностям і потребам, може викликати тривогу.

На самооцінку можуть впливати такі фактори, як відчуття потреби, бажаності та любові, почуття гідності і почуття компетентності.

Підлітки, які впевнені у своїх силах, мають більше шансів подолати тривогу, ніж підлітки з низькою самооцінкою. Позитивне самосприйняття та віра у власні здібності дозволяють легше долати труднощі.

Для зниження рівня тривожності важливо розвивати впевненість у собі, уміти виконувати вправи на релаксацію, відстежувати ірраціональні думки й замінювати їх на більш раціональні.

Результатами емпіричного дослідження було встановлено, що взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою немає, тобто тривожними діти можуть бути не в залежності від самооцінки: низької, середньої чи високої. Іншими словами, самооцінка не впливає на тривожність.

Знання причин виникнення підвищеної тривожності допомагає своєчасному проведенню корекційної роботи, яка посприяє зниженню тривожності у підлітків.

Ключові слова: тривожність, підлітки, самооцінка, взаємозв'язок тривожності та самооцінки, психологічні чинники, подолання.

ANNOTATION

Kolomiets T.S. Psychological factors of overcoming anxiety in adolescents.
– **Qualification (bachelor's) thesis for the bachelor's degree in specialty 053 «Psychology» of the educational and professional programme «Practical Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.**

In this bachelor's thesis, anxiety as a psychological phenomenon and the importance of self-esteem in the structure of personality are theoretically and empirically investigated. It also establishes the relationship between anxiety and self-esteem and creates recommendations and a set of exercises to prevent and overcome anxiety in adolescents.

One of the most common manifestations of anxiety in adolescents is apathy, lethargy and lack of initiative. Making excessive demands on adolescents that do not match their abilities and needs can cause anxiety.

Self-esteem can be influenced by factors such as feelings of need, desirability and love, sense of dignity and sense of competence.

Adolescents who are confident in their abilities are more likely to overcome anxiety than adolescents with low self-esteem. A positive self-perception and belief in one's own abilities make it easier to overcome difficulties.

In order to reduce anxiety, it is important to develop self-confidence, be able to perform relaxation exercises, track irrational thoughts and replace them with more rational ones.

The results of the empirical study found that there is no correlation between anxiety and self-esteem, meaning that children can be anxious regardless of their self-esteem: low, medium or high. In other words, self-esteem does not affect anxiety.

Knowledge of the causes of high anxiety helps to conduct timely correctional work that will help reduce anxiety in adolescents.

Keywords: anxiety, adolescents, self-esteem, the relationship between anxiety and self-esteem, psychological factors, coping.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ	13
1.1 Тривожність як психологічний феномен.....	13
1.2 Значення самооцінки в структурі особистості.....	19
1.3 Особливості проявів тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки .	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	30
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження	30
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	32
2.3 Рекомендації та комплекс вправ щодо запобігання та подолання тривожності у підлітків	37
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Актуальність теми. Останні соціально-економічні та політичні процеси, які відбуваються сьогодні у світі та в Україні зокрема, війна, тривале спілкування з близькими людьми на відстані, проблеми із відключенням світла, пандемія грипу, тотальний карантин, соціальна ізоляція негативно діють на психічний стан людей. У теперішній час немає точної впевненості завтрашнього дня, і як наслідок, суспільство відчуває різноманітні негативні психологічні реакції такі, як тривожність, апатія, роздратованість, емоційна виснаженість, зниження самооцінки тощо.

Тривога – це стан страху, дискомфорту, напруження, очікування небезпеки. Відчуття неспокою в тілі є нормальною реакцією на стресові подразники, вони захищають соціум від можливої небезпеки та можуть бути короткочасні або довготривалі. Однак постійне надмірне хвилювання може призвести до тривожних розладів, коли відчуття тривоги присутнє завжди і не залежить від ситуації, негативно впливаючи на життя людини.

Тривога являється однією із найактуальніших проблем сучасності. Тому не дивно, що дана проблема вивчається багатьма науками, такими, як біохімія, фізіологія, філософія та соціологія, і звісно ж психологія та психіатрія [18, с. 7].

Також варто відмітити, що в літературі почала збільшуватись кількість публікацій щодо тривожності, а це в свою чергу свідчить про збільшену цікавість щодо вивчення даної проблематики.

Під час підліткового віку виникає багато переживань, труднощів та криз. У цей період закладаються і формуються стійкі моделі поведінки, риси особистості та емоційні способи реагування. Це також час досягнень, формування Я-концепції та самооцінки, спроба засвоїти нові соціальні ролі і новий статус у соціумі. В даному віці збільшується інтерес до себе і своїх фізичних особливостей, загострюються реакції на думку оточуючих ті зростає образливість.

Однією з найважливіших проблем підліткового віку є тривожність, яка враховуючи віковий період може збільшуватись. Однак часто вона перевищує

нормальний рівень і набуває форми дезадаптивних чинників, викликаючи збільшену кількість хвилювання у дітей. Підлітки не вміють захистити своє прагнення бути собою і у більшості випадків в даній ситуації бажають не виділятися і стають просто черговими виконавцями.

Також однією із важливих факторів під час формування особистості у підлітків є самооцінка. Самооцінка – це оцінка людиною власних якостей і здібностей та свого місця в соціальному середовищі. Вона також являється показником соціальної адаптованості людей та координатор поведінки і діяльності, які інтегрують весь життєвий досвід людини.

Самооцінка у підлітків може бути нестабільною та залежити від життєвих ситуацій, ставлення батьків і однолітків, суспільного прийняття, типу темпераменту, ступінь сприйняття неприємної інформації та дій, рівня тривожності тощо.

Тривожність досліджувало багато науковців, такі як З. Фройд, К. Хорні, Е. Фромм, Ч. Спілбергер, Г. Айзенк, Р. Мей, Е. Крепелін та інші). Причинами виникнення особистісної тривоги цікавились також не мало вчених, зокрема С. Ставицька, І. Ясточкіна, С. Гроф, К. Роджерс, Г. Салліван, Б. Філіпс, Я. Омельченко, Є. Коць, Л. Засекіна, Н. Шевченко, О. Галієва та інші. Взаємозв'язок тривожності та самооцінки представили у своїх працях В. Москаленкова та Г. Жаркова [16], Є. Калюжна та М. Шевергіна [11].

Дослідження прояву тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки є важливим, оскільки питання тривоги та самооцінки недостатньо вивчені в психології. Рівень самооцінки є одним з найважливіших факторів, що впливають на рівень тривожності. Підлітки з низькою самооцінкою більш схильні до невпевненості в собі, ніж підлітки з високою самооцінкою.

Актуальність вивчення проблеми тривожності та самооцінки, їх вплив на особистість, особливо в підлітковому віці в період становлення особистості зумовило вибір теми кваліфікаційного дослідження «Психологічні чинники подолання тривожності у підлітків».

Об'єкт дослідження – взаємозв'язок тривожності та самооцінки підлітків.

Предмет дослідження – психологічні чинники подолання тривожності у підлітків.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки, складання психологічних чинників подолання тривожності у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз тривожності як психологічного феномену, значення самооцінки в структурі особистості, особливостей проявів тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки, психологічних чинників подолання тривожності.

2. Підібрати діагностичний інструментарій та здійснити емпіричне дослідження рівня тривожності та самооцінки.

3. Інтерпретувати результати методик та здійснити кореляцію.

4. Скласти рекомендації вчителю щодо запобігання та подолання тривожності підлітків.

Методи дослідження. Заради досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження були використані наступні методи:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел;
- емпіричні: методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), «Шкала проявів тривоги» (Дж. Тейлор), «Шкала самооцінки» (М. Розенберг).

- Кореляційний аналіз Пірсона.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилось у комунальному закладі загальної середньої освіти «Боголюбський ліцей №30 Луцької міської ради» серед учнів 7–9-х класів. Загальна вибірка дослідження становить – 56 осіб, з них 15 учнів 7 класу, 20 учнів 8 класу, 21 учень 9 класу.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, щоб вивчивши рівень тривожності та самооцінки підлітків, можна було краще зрозуміти їх взаємозв'язок. І, як наслідок, знати методи запобігання та подолання

тривожності. Дана інформація може бути корисною вчителям та батькам для кращого розуміння дітей та довірливого спілкування.

Апробація результатів та публікації. Участь у XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, науки та самореалізації особистості». Місце проведення Волинський національний університет Лесі Українки, 28-29 березня 2024 рік. Тези на тему: «Особливості прояву тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки».

Структура роботи. Бакалаврська робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, що налічує 29 найменувань, додатки загальним обсягом 10 сторінок. Загальний обсяг роботи 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

1.1 Тривожність як психологічний феномен

Феномен тривожності представлено в багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях (З. Фройд, К. Хорні, Е. Фромм, Ч. Спілбергер, Г. Айзенк, Р.Мей, Е. Крепелін та інші). Причинами виникнення особистісної тривоги цікавились також не мало вчених, зокрема С. Ставицька, І. Ясточкіна, С. Гроф, К. Роджерс, Г. Салліван, Б. Філіпс, К. Хорні, Я. Омельченко, Є. Коць, Л. Засекіна, Н. Шевченко, О. Галієва та інші.

У «Словнику сучасної пояснювальної психології» В. Шапара поняття тривожність описано як стан готовності, при якому сенсорна увага і руховий тонус сприятливо підвищуються в можливій небезпечній ситуації, викликаючи відповідну реакцію на страх. Це схильність людей відчувати тривогу, що характеризується низьким порогом її виникнення» [24].

За МКХ-10-АМ, тривожний стан – це розлад психіки та поведінки, що характеризується такими основними ознаками, як занепокоєння, тривога, страх, а також соматичними симптомами, такими як серцебиття, задишка, пітливість, тремтіння. Тривожний стан може виникати внаслідок органічного розладу, наприклад, соматичного захворювання, черепно-мозкової травми, прийому певних лікарських засобів [15].

Варто взяти до уваги, що дуже часто поняття «тривожність» та «тривога» вважають одним тим самим. Науковці наголошують на необхідності розмежувати дані явища.

Таким чином, проводячи власне дослідження психологиня О. Галієва встановила відмінності між поняттями «тривожність» та «тривога». Отримані

результати показали, що поняття «тривога» люди здебільшого використовують, щоб описати стан занепокоєння, відчуття небезпеки, що не має зв'язку з конкретним об'єктом. Поняття «тривожність» використовується більшістю авторів для опису особистісних якостей та рис особистості [7].

Ч. Спілбергер вважає, що тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки та невизначеності і розпізнається у вигляді напруження, очікування подій за негативним сюжетом. Якщо людина дуже часто хвилюється, то це може призвести до виникнення такої риси особистості, як тривожність, тобто до відносно сформованої тенденції у людей, як надмірне занепокоєння, сприйняття загрози своєму «Я» у будь-яких ситуаціях і, як наслідок, підвищення суб'єктивних тривожних станів [21]. Стійка зосередженість індивіда на сприйнятті загрозливих ситуацій перетворює тривожність на диспозиційне утворення, тобто таке, що формує стійке ставлення до навколишньої дійсності.

Проаналізувавши наукову літературу стає відомо, що існує декілька теорій у вивченні тривоги та страху. Першим, хто виділив і акцентував увагу на стані тривоги і страху, був Фройд. Він назвав цей стан емоційним станом очікування, невпевненості та безпорадності. Така характеристика більше вказує на внутрішні причини, ніж на компоненти стану, про який йдеться. За Фройдом, зіткнення між біологічними імпульсами та соціальними заборонами призводить до неврозу і тривоги. Вчений також зазначає, що при очікуванні небезпеки або значущих подій за нечітко визначених цілей або невизначених умов, люди відчують стан внутрішньої тривоги, що характеризується відчуттям загрози та власними відчуттями щодо наслідків і тілесних реакцій.

Жодна психологічна проблема не зазнала більше злетів і падінь у фрейдистських дослідженнях, ніж проблема тривоги: якщо в 1927 році було лише три статті, процитовані в «Психологічному рефераті», то в 1960 році їх було вже 222, а в 1995 році – понад 600.

У 1909 німецький психіатр Е. Крепелін сказав, що тривога – це поєднання відчуттів і внутрішнього напруження, включаючи загальний фізичний і

психічний стан. Автор назвав його зовнішні симптоми, такі як: запаморочення, слабкість, втеча, пітливість і тремтіння. Також він має думку, що виникнення страху може відбуватись навіть за відсутності відомих пацієнтові подразників.

У своїй теорії особистості А. Адлер говорить, що тривожність починає формуватися у людини з раннього дитинства. Тривога завдає великої шкоди життю людини, заважаючи їй вступати у міжособистісне спілкування з іншими людьми і розбиваючи її надії прожити своє життя повною мірою. Страх може мати великий вплив на позитивне та успішне життя людей. Адлер вважає, що тривога є основою неврозу, причиною виникнення якої є хвилювання стосовно соціальної невдачі або відчуття неможливості реалізувати свої прагнення через особистісні особливості: «Я боюся зовнішнього світу, але я також боюся внутрішнього світу» [8].

К. Хорні мала іншу точку зору, аніж З. Фройд, вона не вважала тривогу необхідним компонентом людської психіки, натомість мала думку, що тривога виникає внаслідок відчуття небезпеки або загрози в міжособистісних стосунках.

К. Хорні вважає, що причина виникнення тривоги не в результаті конфлікту біологічних потреб з соціальними нормами, а внаслідок нездорових стосунків з оточуючими людьми [3]. Тобто, можна вважати, що тривожність – це стан недовіри до суспільства, і якщо людина її не подолає, то не зможе самовдосконалюватися. Тривожність як стан незахищеності виникає в дитинстві через страх несхвалення з боку близьких. Невпевненість, пов'язана з вразливістю новонароджених – це відчуття ізоляції та безпорадності в потенційно ворожому світі. Ці почуття можуть бути викликані такими факторами, як байдужість або неповага до потреб дитини, відсутність суттєвого контролю над дитиною, надмірне захоплення дитиною, повна байдужість до дитини, брак довіри та тепла у стосунках з дитиною тощо [17].

Е. Фромм, один з провідних представників неофрейдизму, також наголошував на причинах виникнення тривоги. Фромм розглядав тривогу як соціальний феномен, що виникає через конфлікт між прагненням людини до свободи і потребою в соціальних зв'язках. Психолог стверджував, що в

докапіталістичних суспільствах свобода людей була обмеженою, але соціальні зв'язки були сильними. З переходом до капіталізму люди отримали свободу, але втратили соціальні зв'язки. Це призвело до відчуття відчуження, самотності та незахищеності [23, с. 10–11].

Ф. Перлз підкреслював деструктивний характер тривоги. Коли люди дуже тривожні, то їм складніше сприймати сьогоднішнє, думати та планувати своє майбутнє, а це в свою чергу сповільнює розвиток спонтанності, який необхідний для розвитку особистості.

Психоаналітичний підхід щодо розуміння тривоги характеризується різноманітністю поглядів на її походження. Зигмунд Фрейд розглядав тривогу як наслідок витіснення негативних спогадів і переживань, Карен Хорні – як результат дисгармонії в сімейних стосунках, а Ерїх Фромм – як наслідок почуття неповноцінності, негативної свободи та відчуження від інших людей. Однак, усі психологи мали спільну думку стосовно того, що тривога має негативний вплив на особистість.

Екзистенційна психологія розглядає тривогу як природну та неминучу частину людського буття. Її основоположник С. К'єркегор вважає, що тривога супроводжує людину протягом усього життя і рухається ніби вперед у невідоме. Вона пов'язана з усвідомленням власної свободи та можливостей, а також з ризиком, який пов'язаний з вибором власного шляху. К'єркегор вважав, що невротична тривога виникає внаслідок відмови людини від свободи та вибору. Особистість може мати багато страхів та фобій коли закрита в собі та не прагне до новизни у житті [23, с. 20–26].

У дослідженні американського психотерапевта Ролло Мея вперше було задокументовано, що тривога позитивно впливає на розвиток особистості. Він вважав, що людина починає надмірно тривожитись коли їй у житті мало сенсу. Таким чином, тривога на думку психотерапевта є індикатором різних психічних труднощів у індивіда. Також вона виникає, коли людина стикається з перешкодами в процесі реалізації своїх планів і можливостей. Тривога може

спричинити застій і занепад, але також може сприяти позитивним змінам і особистісному зростанню.

Р. Мей розрізняє нормальну і невротичну тривогу. Нормальна тривога конструктивна за своїми наслідками, пропорційна загрози і не викликає депресії. Її можна конструктивно протистояти на свідомому рівні. Тривога дає нам життєву енергію і радість життя. Невротична тривога руйнівна за своїми наслідками, призводить до паніки, занепаду і зневіри. Вона виникає тоді, коли втрачається сенс життя [12].

Таким чином, вперше в рамках екзистенціального підходу з'явилося розуміння того, що тривога є конструктивним психічним утворенням, здатним стимулювати розвиток креативності, винахідливості і позитивних характеристик особистості. Тривога заважає людині розкрити свій потенціал і знайти сенс життя.

Джордж Келлі, дослідник когнітивної психології, стверджував, що тривожність з'являється, коли людина не може передбачити майбутнє. Як наслідок, виникає відчуття неможливості вплинути на ситуацію та надмірна вразливість.

Представник гуманістичного напрямку американський психолог А. Маслоу вважав, що невпевненість у собі виникає при відсутності прагнення людини до самореалізації та егоїзмі.

На думку К. Роджерса, корінь тривоги – це певна ситуація, яку людина не може визнати, тобто ситуація, що виходить за межі конституції «Я». Суперечність між реальним «Я» та ідеальним «Я» спричиняє напругу, яка, в свою чергу, викликає тривогу [10, с. 82–84].

Отже, представники когнітивної та гуманістичної психології вважають, що тривога виникає тоді, коли новий досвід підтверджує наші очікування. На відміну від когнітивної психології, гуманістична психологія фокусується на наших очікуваннях щодо світу в цілому, тоді як когнітивна психологія - на наших очікуваннях щодо світу.

Теорія поведінки та теорія соціального навчання пояснює, що тривожність є наслідком недосконалого засвоєння соціальних норм і правил. Представник біхевіоризму Б. Скіннер вважав, що тривожність виникає як реакція на негативні наслідки поведінки, наприклад, на покарання [5].

Розробники теорії інтроверсії та екстраверсії Д. Грей та Г. Айзенк також спробували знайти взаємозв'язок між рисами та станом особистості. Згідно їх думки, у екстравертів позитивні реакції переважають над негативним підкріпленням. Таким чином, екстраверти характеризуються як такі, що прагнуть задовольнити свої бажання і нечутливі до негативного підкріплення. Оскільки інтроверти більш чутливі до зовнішніх подразників, вони можуть відчувати тривогу частіше, ніж екстраверти. Однак, відомо, що підвищений рівень особистісної тривожності характерний для представників усіх типів особистості [1].

У висновку можна сказати, що основні теорії тривожності показують складність даного явища і розуміння з різних поглядів та точок зору. Внаслідок цього, існує потреба в більш точному окресленні сутності тривожності.

Усі психологи по-різному класифікують види тривожності. Наприклад, Фрейд визначає три види тривожності, а саме нормальна, моральна та невротична. Моральна тривога, або «тривога совісті», виникає при зіткненні з небезпекою з боку Супер-Его. Невротична тривожність пов'язана з невизначеною загрозою.

Р. Мей розрізняє нормальну і невротичну тривогу. Нормальна тривога є конструктивною, оскільки вона пропорційна реальній загрозі та не викликає пригнічення. Їй можна протистояти на свідомому рівні, і вона може додавати нам енергії та смаку до життя. Руйнівна за своїми наслідками, така, що призводить до паніки, занепаду і зневіри та виникає при втраті сенсу життя є саме невротична тривога [23, с. 20–21].

Ч. Спілбергер та Ю. Ханін тривожність поділяють на особистісну та ситуативну. Ситуативна тривожність в стані афекту характеризується багатьма переживаннями, які відчуває людина, такі як напруженість, хвилювання,

нервовість. Такий стан може виникати через стрес та мати різні прояви в залежності від інтенсивності та індивідуальних особливостей людини. Ситуативна тривожність – це не стійка риса особистості, яка може проявлятися відповіддю на деякі обставини. Особистісна тривожність навпаки є глибинною та постійною характеристикою, яка має вплив на поведінку, емоції та думки людини протягом більш тривалого терміну [25].

Психологиня Н. Шевченко вважає, що необхідно розрізнити «адаптивну тривожність» і «деадаптивну тривожність». Адаптивна тривожність є доречною і відповідає ситуації, тоді як неадаптивна – надмірною. Тривожність часто сприймається негативно, але вона має і позитивні сторони, наприклад захист від небезпеки [26].

Отже, можна стверджувати, що феномен тривожності наділений складними психологічними властивостями. Між поняттями «тривожність» та «тривога» існує відмінність. Вчені по-різному пояснюють феномен тривожності та тривоги, що свідчить про складність даного явища. Хтось називає її особистісною рисою, яка супроводжується частими та сильними емоціями тривоги безпричинно. Дехто вважає, що тривожність – це непостійний психічний стан, причина виникнення якого стресові фактори. У даному випадку можна говорити про ситуативну та особистісну тривожність.

1.2 Значення самооцінки в структурі особистості

Терміни «самооцінка» та «образ Я» увійшли в психологічний обіг завдяки американському психологу та лікарю Вільяму Джеймсу. Автор вважав, що самооцінку (самоповагу, задоволеність життям) можна підвищити завдяки успіху або знижуючи рівень домагань. Він поділив самооцінку на задоволеність собою і незадоволеність собою.

За Адлером, самооцінка формується в дитинстві через переживання почуття неповноцінності та безсилля у порівнянні з іншими. На думку

психолога, це «початок довгої боротьби за перевагу над іншими. Найголовнішою рушійною силою у людей є бажання бути бездоганим.

Важливу роль у житті людини відіграє самооцінка. Людям зазвичай складно не брати близько до серця усю інформацію, яку вони про себе чують. Як наслідок, це може мати вплив на їхнє сприйняття себе. Наприклад, коли особистості говорять, що вона некомпетентна, некрасива, то у неї можуть виникати сильні емоційні реакції. Самооцінка коливається залежно від успіхів і невдач в людини. При виникненні успіху самооцінка підвищується, а при невдачах знижується. Це відбувається через те, що зазвичай люди свої досягнення у житті пов'язують із самооцінкою.

Самооцінкою називають оцінку особистістю власного місця в соціумі своїх якостей та здібностей. В основі самооцінки лежить особистісна система смислів індивіда та система цінностей, яку він приймає. Вона вважається центральним особистісним утворенням і центральним компонентом Я-концепції [14].

Першим, хто ввів поняття самооцінки в структуру особистості, був В. Джеймс, який розпочав свою роботу над цим поняттям у 1892 році. Психолог вважав, що відносини людини із суспільством впливають на самооцінку. Він поділяє два види самооцінки: самозадоволення та незадоволення. Прояв самооцінки через усвідомлення сорому, смирення, докорів сумління, самозвинувачення, відчаю, приниження і ганьби є першим типом самооцінки – незадоволеністю. Самозадоволення, проявляється у вигляді гордості, зарозумілості і марнославства. Прояв самооцінки через усвідомлення сорому, докорів сумління, самозвинувачення, відчаю, приниження і ганьби є другим типом самооцінки – незадоволеністю [28].

Психоаналітик Зигмунд Фрейд вважав, що самооцінка формується під впливом трьох компонентів особистості:

1. «Воно» – це несвідома частина особистості, яка відповідає за задоволення біологічних потреб.
2. «Я» постійно конфліктує з «Воно», тому що «Его» пригнічує сексуальні потяги.

3. «Над-Я» – це частина особистості, яка виконує роль критика свідомості.

Фрейд вважав, що самооцінка є динамічним процесом, який залежить від того, як людина сприймає себе в порівнянні з ідеальним образом «Я». Якщо людина досягає своїх цілей і відповідає своїм моральним принципам, то її самооцінка підвищується. Якщо навпаки не досягає власних цілей і не відповідає моральним принципам, то як наслідок вона відчуває себе неповноцінною та її самооцінка знижується [9].

Представник когнітивного підходу Дж. Келлі вважав, що самооцінка людини залежить від того, як вона оцінює себе за допомогою своїх особистісних конструктів. Тобто, самооцінка підвищується при умові, що людина впевнена, що вона відповідає особистісним конструктам. І навпаки, самооцінка знижується при думці, що людина не відповідає своїм особистісним конструктам.

В основі структури самооцінки лежать багато аспектів особистості людини, а саме: зовнішність, інтелект, успішність в спілкуванні та умінні знаходити друзів. Самооцінка має властивість змінюватись протягом життя, що свідчить про її динамічність у структурі особистості. Прикладом можуть слугувати вислови оточуючих людей в сторону особистості: позитивні або негативні.

Самооцінка виконує багато функцій у житті людини – це регуляція поведінки і діяльності індивіда, його стосунків із соціумом, а також визначення розвитку особистості. При позитивному сприйняттю себе людина завжди при будь-яких обставинах зберігає внутрішню рівновагу і самостійність.

Формування самооцінки людини залежить від багатьох факторів. Важливе значення має порівняння реального Я-образу з ідеальним Я-образом, тобто уявлення людини про ідеальну себе в порівнянні з реальним власним образом. Також на самооцінку впливають оцінки інших людей, особливо близьких. Самооцінка може ґрунтуватися на особистих ідеалах і культурно сформованих нормах, а може базуватися на судженнях, інтерпретованих іншими і особистих судженнях про себе [29].

У психології виділяють два види самооцінки:

- адекватна самооцінка – це тип самооцінки, при якому її носій здатен адекватно оцінювати свої здібності, не заперечує свої недоліки, але намагається їх позбутися. Також людина прагне розвивати свої сильні сторони і здатна до адекватної самокритики;

- неадекватна самооцінка – сприйняття себе, якому властива ознака надмірності. Під час завищеної самооцінки людина прагне виглядати кращою за інших. Занижена самооцінка характеризується прямим трансліюванням свого комплексу її власником, тобто індивід відкрито говорить про нього іншим і поводить відповідним чином, а саме замкнуто, скуто, тощо.

Самооцінка може бути трьох рівнів: низька, середня (нормальна) та висока.

1. Низьку самооцінку можна розпізнати, коли людина:

- невпевнена у своїх силах, сором'язлива, нерішуча та надміру обережна;
- залежна від думки інших і потребує надмірну підтримку з боку оточуючих;
- надміру гнучка та легко піддається під вплив інших;
- має комплекс неповноцінності, тобто завжди потребує підтвердження і прагне довести власну цінність суспільству;
- недооцінює власні вміння;
- велику увагу приділяє власним невдачам;
- має надмірні вимоги до себе та оточуючих людей.

2. Середня (нормальна) самооцінка характеризується, коли людина:

- вміє прислухатися до внутрішнього голосу;
- може аналізувати власні помилки та невдачі;
- адекватно оцінює власні можливості;
- не допускає щоб її ображали чи ігнорували права;
- немає серйозних проблем із психічним здоров'ям;

3. Висока самооцінка притаманна людям, які:

- мають ідеалізоване уявлення про себе, свої здібності, компетентність, а також власну важливість;
- не сприймає чужу думку, може бути беземоційна та не наділена емпатією.
- має високий рівень бажань і невиправдано високі цілі;
- не вміє визнавати власні помилки;
- наділена такими рисами характеру, як надмірна зарозумілість, зверхність, грубість, агресія та жорстокість [4].

Людській природі притаманна потреба у міжособистісному спілкуванні з людьми. Тому самооцінка відіграє важливу роль у процесі комунікації. Від того, як ми сприймаємо себе, залежить якість нашого спілкування та його результат.

Люди з низькою самооцінкою ризикують бути обдурені або принижені. Вони не впевнені в собі, зневажливо ставляться до себе та вважають себе негідними. Таким чином можуть ставати жертвами булінгу або інших негативних впливів.

Навпаки, люди, які мають про себе зависоку думку, дуже часто лише відштовхують інших, нахабно виставляють свою велич напоказ. Як наслідок, вони дратують оточуючих та можуть бути неприйнятими ними.

Люди з адекватною самооцінкою прагнуть досягти успіху в діяльності, яка відповідає їхнім здібностям. З цієї причини люди зберігають і розвивають повагу до себе і своєї особистості.

Комплекс переваги або комплекс неповноцінності формуються у людини внаслідок недооцінки або переоцінки своїх здібностей та якостей. Люди з комплексом переваги часто поведуться зверхньо та зневажливо по відношенню до інших. Люди з комплексом неповноцінності, навпаки, часто сором'язливі, невпевнені в собі, боязливі та мають низький рівень самооцінки [9].

Самооцінка формується під впливом оточуючих людей. Самооцінка людини формується під впливом інших людей. Позитивна і достатня самооцінка формується тоді, коли суспільство позитивно ставиться до особистості, тоді як

низька і неадекватна самооцінка формується і має розвиток тоді, коли на особистість негативно впливають інші і негативно ставляться до неї.

Отже, самооцінкою можна вважати ставлення людини до себе, те, як вона сприймає та оцінює себе і власні досягнення й можливості. Одною з головних сфер розвитку особистості є її взаємини із соціумом. Адекватна самооцінка допомагає встановлювати нові соціальні контакти з позитивною складовою. Це можна пояснити зв'язком самооцінки з самосвідомістю і любов'ю до себе. Люди, які мають багато комплексів, мають меншу ймовірність відчувати ці почуття, допоки не позбудуться їх. Самооцінка також має вплив на міжособистісне спілкування людей, як наслідок особистості з низькою самооцінкою мають труднощі у даній сфері.

1.3 Особливості проявів тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки

Тривога часто розглядається в негативному світлі, але вона також може мати позитивні наслідки, оскільки діє як мотиватор. Прикладом може слугувати перехід дороги: властиве відчуття тривоги виникає через реальний ризик бути збитим автомобілем. Це усвідомлення ситуації, викликане тривогою, допомагає людям орієнтуватися в потенційно небезпечних зонах. Однак важливо зазначити, що високий рівень тривожності може бути шкідливим для особистісного зростання.

На оптимальному рівні тривога сприяє самовпевненості, не доходячи до нервозності – коли можна визнати та виправити помилки без зайвої зовнішньої поведінки, коли через прості помилки починає проявлятися більше нетерпіння та дратівливості.

Причинами хвилювання у дітей є вікові особливості, наприклад страх темряви, страх тварин, боязнь розлуки з батьками. У підлітковому віці на дітей покладено багато складних завдань, це може бути вибір майбутньої професії,

встановлення стосунків з однолітками, протест соціальним нормам. Як наслідок це впливає на тривожність підлітків, яка стає більшою мірою вираженою та постійною [6].

Тривожність характеризують соматичні та поведінкові симптоми. Апатія, безініціативність, демонстративна жорстокість є ознаками поведінкової тривожності. Соматичними симптомами є пришвидшене серцебиття, підвищення тиску, тремтіння тіла та проблеми із шлунком.

Емоційне життя підлітків значною мірою їхніми стосунками з однолітками. Для підлітків важливо не тільки бути з однолітками, а й мати серед них певний статус. Мотивом може бути бажання лідерства, дружби чи влади. Як свідчать дані з різних досліджень, нездатність досягти бажаного статусу може стати причиною підліткової недисциплінованості та правопорушень, з супутніми їм неблагополуччям у підлітковій компанії та емоційним розладом [2].

Є. Коць і Л. Засекіна вивчали соціальну тривожність, яка виникає в підлітковому віці і проявляється в ситуаціях, що вимагають міжособистісних стосунків і спілкування. Прикладами є такі соціальні ситуації, як публічні виступи, контакт з людьми високого статусу та перебування в натовпі. Ці вчені вважають, що соціальна тривожність є наслідком розвитку сором'язливості. Цей тип тривоги може мати деструктивний вплив на особистість, викликаючи соціальну фобію, самотність і замкнутість [13, с. 41–42].

Тривога часто викликана внутрішніми конфліктами або протиріччями в бажаннях, наприклад, коли найсильніші бажання дитини конфліктують з іншими бажаннями або коли одне бажання заважає іншому.

Одним із найпоширеніших проявів тривожності у підлітків є апатія, млявість та безініціативність. Висування надмірних вимог до підлітків, які не відповідають їхнім здібностям і потребам, може викликати тривогу.

Проаналізувавши наукову літературу з даного питання, можна виділити декілька причин виникнення тривожності у підлітків:

- неадекватне виховання та несприятливі дитячо-батьківські стосунки;
- погані стосунки з однолітками;

- фрустрація потреби у стабільному та задовільняючому ставленні до себе (часто пов'язана з розривом стосунків зі значущими іншими);
- низька самооцінка;
- успішність/неуспішність у школі;
- формування психастенічної акцентуації характеру, що характеризується переважно рисами тривожності та недовіри [13, с. 47–53].

Варто зазначити, що в залежності від рівня самооцінки підлітків формується і рівень тривожності.

Результати експериментальних досліджень Є.Калюжної показали, що особистісна тривожність підлітків може нормалізуватися, якщо вони активно досягають цілей, які відповідають їхнім віковим та соціальним потребам [10, с. 25–35].

Отже, тривожність у підлітків – це складний стан, який може негативно впливати на їх розвиток, стосунки з іншими та здатність спілкуватися.

У підлітків тривога набуває більш особистісного відтінку – вона переплітається з уявленнями людини про себе, свої прагнення та принципи.

Самооцінка – це уявлення людини про себе, яке може бути позитивним або негативним, залежно від її сприйняття своїх здібностей, особистісних рис і статусу в суспільстві. Самооцінка має значний вплив на поведінку, ставлення до життєвих випробувань і невдач та міжособистісні стосунки.

Формування ставлення до себе відбувається переважно у сім'ї. Дуже часто батьки через свою психологічну некомпетентність вибудовують неправильні стратегії виховання та взаємодії зі своїми дітьми (часто через жорстокі або непередбачувані покарання, нехтування, відкидання або заподіяння болю). Наслідки такого виховання залишають у дітей психологічні шрами, зневажливе ставлення до себе та загальну недовіру до світу, що підживлює подальші хвилі тривоги в поєднанні з падінням самооцінки.

Підлітковий вік також є етапом, на якому самооцінка формується через спілкування переважно з однолітками. Це прагнення до схвалення серед друзів бере свій початок у бажанні бути визнаним у соціальному колі – аспект, який

діти прагнуть наслідувати, оскільки однолітки більш близькі, ніж дорослі. Тому спілкування з однолітками впливає на формування самооцінки.

Наступні фактори можуть впливати на самооцінку:

1) відчуття потреби, бажаності та любові (браку любові викликає цілу низку емоційних проблем, які можуть переслідувати людину протягом усього життя);

2) почуття гідності (людина, яка відчуває себе цінною і поважною, також швидше за все матиме позитивну самооцінку);

3) почуття компетентності (людина зі здоровою самооцінкою та оптимістичним, впевненим поглядом на речі може з легкістю вирішити будь-яку проблему) [19].

Підлітки з високим рівнем самооцінки можуть краще впоратись із життєвими неприємностями, оскільки мають позитивне ставлення до себе та світу, на відмінну від підлітків із низьким рівнем самооцінки. Як наслідок, можна стверджувати, що позитивне самосприйняття допомагає долати тривожність.

Люди з низькою самооцінкою часто відчувають стрес, який супроводжується станами емоційної нестабільності, неконтрольованої дратівливості та очікуванням неприємностей.

Підлітки з високою самооцінкою менш схильні до тривожності, ніж підлітки з низькою самооцінкою. Цей взаємозв'язок пов'язаний з тим, що коли діти мають негативне самосприйняття, вони часто відчувають себе непотрібними, недооціненими і некомпетентними. Вони також вважають, що не здатні впоратися з труднощами повсякденного життя. Це призводить до появи наступних симптомів тривоги:

- підвищена збудливість, яка супроводжується дратівливістю, тривожністю, пришвидшеним серцебиттям, задишкою, підвищеним потовиділенням та тремтінням;

- серцево-судинні проблеми такі як прискорений пульс, задишка та підвищений артеріальний тиск;

- безсоння, що характеризується проблемами зі сном, що може посилювати підліткову тривогу, діти можуть важко засинати або прокидатися вночі;

- біль у голові;
- проблеми з навчанням.

Підлітки, які впевнені у своїх силах, мають більше шансів подолати тривогу, ніж підлітки з низькою самооцінкою. Це пов'язано з тим, що позитивне самосприйняття та віра у власні здібності дозволяють легше долати труднощі. Крім того, стикаючись із життєвими проблемами, підлітки з позитивною самооцінкою, як правило, вірять, що вони впораються з ними, і впевнено рухаються вперед, а отже, рідше відчують тривогу. І навпаки, підлітки з низькою самооцінкою можуть вважати, що вони не здатні подолати труднощі, і тому відчують себе більш пригніченими і тривожними, що призводить до підвищення рівня тривожності.

Підлітки, які впевнені у своїх силах можуть легше подолати тривожність порівняно із підлітками з низькою самооцінкою. Це пов'язано із тим, що при позитивному самосприйнятті та вірі у власні сили існує більша ймовірність подолати труднощі. Також при виникненні життєвих проблем, індивіди у яких присутнє позитивне самоставлення, будуть зазвичай думати: «Я впораюсь» і впевнено іти до мети, що допомагає їм бути менш тривожними. Навпаки, підлітки з низькою самооцінкою можуть вважати, що вони не в змозі подолати негаразди, і тому почуваються більш пригніченими та невпевненими, що призводить до підвищення рівня тривожності.

Підлітки з низькою самооцінкою демонструють деякі додаткові характеристики:

- підвищена чутливість до критики, що означає сприйняття критики як особисту образу, що в свою чергу може призводити до загострення тривоги та ворожого ставлення до оточуючих;
- схильність до самозвинувачення, що призводить до посилення тривожності і погіршення самопочуття;

- уникнення соціальних контактів через боязнь бути осміяними або відкритими, як наслідок дане уникнення призводить до посилення тривожності.

Підлітки із низькою самооцінкою більшою мірою схильні демонструвати шкідливу поведінкову реакцію, а саме вживати наркотики чи алкоголь, вдаватися до самопошкодження. Ці реакції спрямовані на те, щоб впоратися з надмірною тривогою, але вони неефективні і можуть спричинити серйозні проблеми в майбутньому.

Отже, тривога корисна при відчутті загрози, оскільки вона змушує мозок діяти. Однак, надмірна тривожність може мати негативний вплив на життя молодих людей і призвести до заниженої самооцінки, посилення самотності, вживання алкоголю та наркотиків. Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, яка може бути як позитивною, так і негативною. Позитивна самооцінка та низький рівень тривожності можуть сприяти кращому особистісному розвитку. Молоді люди з низькою самооцінкою частіше відчують себе некомпетентними та непотрібними. Важливо пам'ятати, що подолання тривожності - це складний процес, який вимагає багато зусиль і часу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження особливостей прояву тривожності підлітків із різним рівнем самооцінки нами розроблено програму емпіричного дослідження підлітків, яка реалізовувалася на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Боголюбський ліцей №30 Луцької міської ради».

У дослідженні взяли участь 56 підлітків, серед них 28 хлопців і 28 дівчат. Опитування проводилось очно, учасники отримали бланки з інструкцією, запитаннями і місцем для відповідей. Досліджуваним були представлені такі методики:

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін) для діагностики показників ситуативної та особистісної тривожності (Додаток А) [20].

2. Шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор) для того, щоб оцінити ступінь тривожності (Додаток Б) [22].

3. Шкала самооцінки (М. Розенберг) з метою визначення рівня самооцінки (Додаток В) [27].

Методичний інструментарій:

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, Ю. Л. Ханін).

Тест являється однією із методик метою яких вивчення феномену тривожності. Опитувальник містить 20 тверджень, що стосуються тривожності як стану (тривожний стан, ситуативна тривожність, реактивна тривожність) і 20 тверджень, що визначають тривожність як схильність або рису особистості

(тривожна риса). На кожне твердження потрібно обрати один варіант відповіді: «майже ніколи», «іноді», «часто» або «майже завжди».

Методика складається з двох підшкал (по 20 тверджень), тим самим даючи можливість розрізнити два типи тривожності:

Особистісна тривожність, що означає стійку рису особистості, що відображає схильність до переживання тривоги в різних ситуаціях.

Ситуативна (реактивна) тривожність – тимчасовий стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію.

Обробка балів та інтерпретація результатів дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Чим вищий бал, тим вищим являється показник тривожності.

2. Шкала проявів тривоги (Дж. Тейлор)

Опитувальник тривожності Тейлора – це особистісна шкала, розроблена в 1953 році американським психологом Джанет Тейлор Спенс для вимірювання емоційних, соматичних та поведінкових симптомів тривожності. Інструмент охоплює 60 тверджень про тривожність, на які випробовувані повинні дати відповідь «так» або «ні».

Шкала тривожності призначена для підлітків та дорослих, тобто адаптована для усіх людей, окрім дитячого віку.

При обробці балів та інтерпретації результатів у досліджуваного визначається певний рівень тривоги – низький, середній (з тенденцією до низького), середній (з тенденцією до високого) або високий.

3. Шкала самооцінки (М. Розенберг)

Шкала самооцінки Розенберга – тест для визначення самооцінки.

Самооцінка – це уявлення людини про себе, яке може бути позитивним або негативним. Вона також включає в себе впевненість у власній цінності, позитивні принципи щодо права людини на життя і щастя, відчуття впевненості у тому, що її думки, бажання і потреби будуть своєчасно підтверджені, а також відчуття того, що задоволення є правом, яке не підлягає обговоренню.

Анкета доводить твердження, що чим вище самоприниження, тим нищою є самоповага. Психосоматичні симптоми, тривожність та депресія являються наслідками самоприниження. З іншого боку, комунікабельність та відчуття безпеки у міжособистісному спілкуванні є причиною самоповаги. У формуванні даних факторів велике значення полягає у батьківському ставленні до дитини в дитинстві.

Опитувальник Розенберга містить 10 питань, на кожне з яких потрібно обрати один із варіантів відповіді – «не погоджуюсь», «повністю не погоджуюсь», «повністю погоджуюсь», «погоджуюсь». При підрахунку балів визначається рівень самооцінки.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Наше дослідження передбачало вивчення особливостей прояву тривожності підлітків з різним рівнем самооцінки.

В результаті проходження методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», було виявлено, що реактивна та особистісна тривожність у більшості підлітків знаходиться на середньому рівні, потім висока і найменше виявлена низька тривожність.

1) Реактивна тривожність – 68% дітей мають середній рівень, 21% наявна висока тривожність та 11% низька (Рис.2.1).

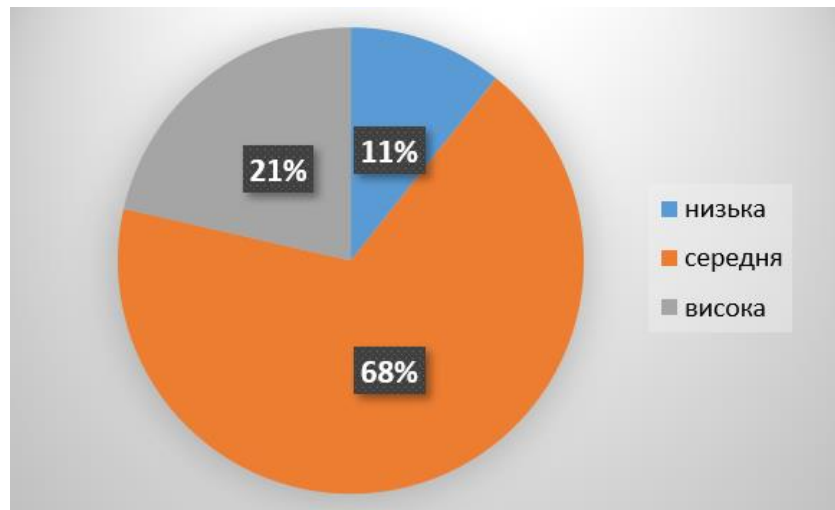


Рис. 2.1. Відсоткове значення рівня реактивної тривожності учнів 7-го, 8-го та 9-х класів за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», %

2) Особистісна тривожність у більшості підлітків також виявлена на середньому рівні – 59%, потім 36% висока та найменше проявлена у дітей низька тривожність, а саме 5% (Рис.2.2).

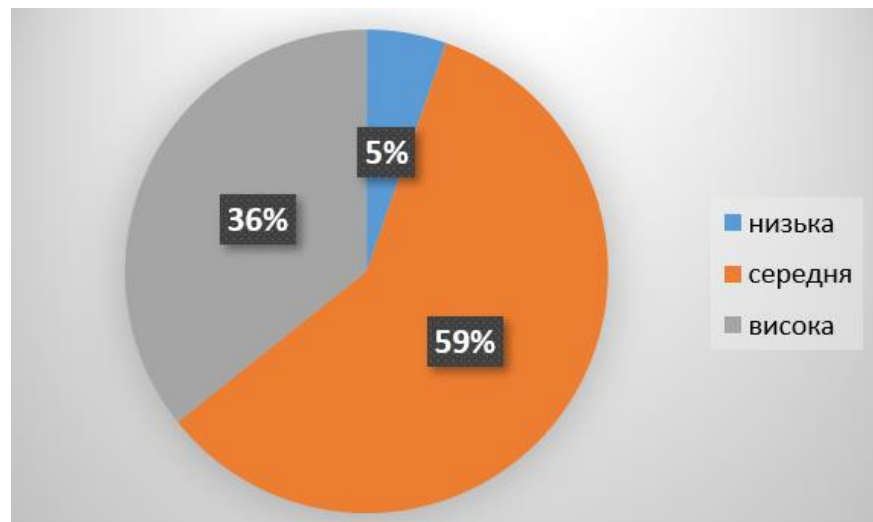


Рис. 2.2. Відсоткове значення рівня особистісної тривожності учнів 7-го, 8-го та 9-х класів за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», %

Проходження методики «Шкала проявів тривоги», дало такі результати: рівень тривоги у більшості підлітків, а саме 46% середній з тенденцією до

високого, 34% середній з тенденцією до низького, 18% високий та лише 2% низький рівень тривожності (Рис.2.3).



Рис. 2.3. Відсоткове значення рівня тривожності учнів 7-го, 8-го та 9-х класів за методикою «Шкала проявів тривоги», %

В рамках дослідження також було проведено методикою «Шкала самооцінки Розенберга», відповідно до якої отримано такі результати: 64% середня та 36% низька самооцінка, високої самооцінки не виявлено (Рис.2.4).

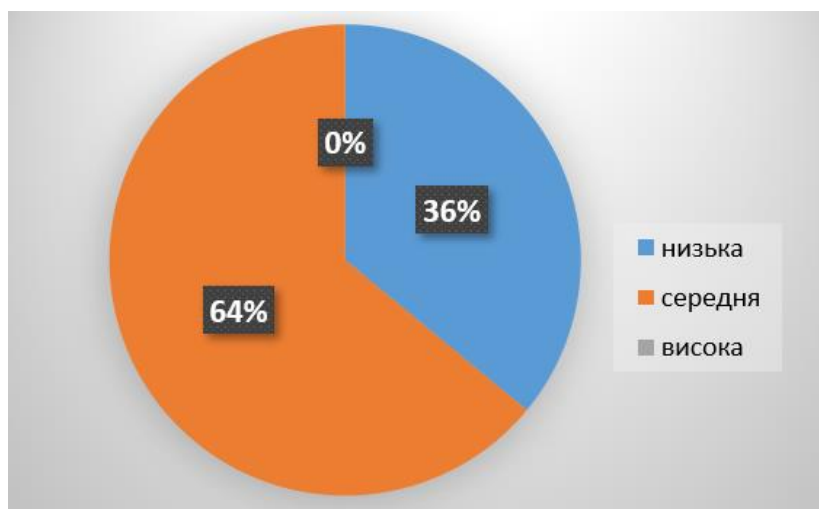


Рис. 2.4. Відсоткове значення рівня самооцінки учнів 7-го, 8-го та 9-х класів за методикою «Шкала самооцінки Розенберга», %

Також важливо відмітити показники по класах. Виявлено, що:

1) реактивна (5учнів, 33%) та особистісна (7 учнів, 47%) тривожність найбільш висока у 7-му класі. Низьку реактивну тривожність, якщо порівнювати з всіма класами, то у 9-Б класі мають найбільше учнів – 2 (29%), та особистісну тривожність у 8 класу – також 2 учні (10%);

2) загальний рівень тривожності найбільше отримано також в 7-му класі, а саме 7 учнів, у співвідношенні з іншими рівнями в класі це 46%. Низький рівень тривожності у 8-му класі, а саме 1 учень – це 5%, в інших класах низької тривожності не виявлено.

3) низька самооцінка найбільше характерна для учнів 8 класу – це 12 учнів (60%), середня самооцінка у співвідношенні з іншими класами найбільше проявляється в учнів 9-А класу – це 11 учнів (79%).

Результати показників з методик найбільш виявленого високого та низького рівня по класах представлені у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати показників з методик найбільш виявленого високого та низького рівня по класах

Показники	Високий рівень	Низький рівень
Реактивна тривожність	7-Б клас: 5 учнів – 33 %	9-Б клас: 2 учні – 29%
Особистісна тривожність	7-Б клас: 7 учнів – 47%	8 клас: 2 учні – 10%
Тривожність	7-Б клас: 7 учнів – 46%	8 клас: 1 учень – 5%
Самооцінка	9-А клас: 11 учнів – 79%	8 клас: 12 учнів – 60%

В рамках дослідження було проведено кореляційний аналіз між методиками «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Спілбергер, Ханін), «Шкала проявів тривоги» (Тейлор), «Шкала самооцінки» (Розенберга).

У результаті, використовуючи загальну класифікацію кореляційних

зв'язків (за Є. Івантер і О. Корсовим), було виявлено, що самооцінка не корелює із тривожністю та тісний взаємозв'язок між реактивною та особистісною тривожністю, що наявні у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Кореляція				
Параметри	Тривожність (Тейлор)	Реактивна тривога	Особистісна тривога	Самооцінка
Самооцінка	- 0,02	- 0,09	- 0,09	
Тривожність		0,48	0,62	- 0,02
Реактивна тривога	- 0,09		0,78	- 0,09
Особистісна тривога	0,62	0,78		- 0,13

Підсумувавши дослідження варто зазначити, що у більшості дітей виявлено середній рівень тривожності та середній рівень самооцінки.

Найбільш тривожними являються учні 7 класу, тобто підлітки, яким 13 років. Найменш тривожні є учні 8 класу. Середня (адекватна) самооцінка найбільше виражена в учнів 9 класу, тобто підлітків віком 14-15 років та найбільш низька в учнів 8 класу.

Досліджено тісний взаємозв'язок між реактивною та особистісною тривожністю.

2.3 Рекомендації та комплекс вправ щодо запобігання та подолання тривожності у підлітків

Час, який підлітки проводять у школі, відіграє важливу роль у розвитку тривожності. Однією зі сфер, де може виникнути і проявитися тривожність, є освітнє середовище. Вчителі несуть відповідальність за дітей під час шкільних занять, і вони відіграють важливу роль у допомозі їм впоратися з проблемами, пов'язаними з тривожністю. Тому важливо, щоб вчителі взяли до уваги деякі поради:

1) Створити безпечне середовище, що означає демонструвати емпатію та розуміння до учнів, не знецінювати їхніх переживань, поважати і не порівнювати з однокласниками.

2) Сприяти відкритому діалогу, побудувати атмосферу довіри, де підлітки почуватимуться комфортно і зможуть відкрито ділитися своїми проблемами, не боячись засудження, а радше маючи гарантовану підтримку.

3) Дотримуватися чітких правил у класі — це дає дітям зрозуміти, чого від них очікує школа, що, у свою чергу, підвищує рівень їхньої впевненості, та зменшує тривогу.

4) Підтримувати позитивну атмосферу в класі, що означає заохочувати до співпраці, взаємодопомоги, толерантності та доброзичливості між однокласниками.

5) Не вимагати від дитини того, що вона не в змозі виконати та не ображати її за це. Адже не всім під силу добре розуміти кожен навчальний предмет або в підлітка можуть бути складні життєві обставини і він не в силах написати контрольну роботу. Коли вчитель це усвідомлює і не ображає дитину за незнання предмета, це викликає кращу атмосферу у класі та менший рівень тривожності.

6) Навчити підлітків стратегіям подолання тривожності, зокрема:
- вправам на релаксацію: техніки дихання та медитації;

- відстежування ірраціональних думок і вміння змінювати їх на більш раціональні;

- наголошувати на позитивному впливі для запобігання тривожності здорового способу життя;

7) Бути уважним, звертати увагу на зміну у поведінці підлітків, яка може свідчити про тривожність.

8) Важливо співпрацювати з батьками, а саме: інформувати батьків про тривожність підлітка, ділитися своїми спостереженнями та рекомендувати за необхідності звернутися за допомогою до фахівця; надавати батькам інформацію про тривожність і способи щодо її подолання.

Пропонуємо комплекс вправ для впевненості в собі та зниження тривожності.

Блок 1. Розвиток впевненості у собі

1. Вправа № 1 «Мої позитивні риси»

Мета вправи полягає в тому, щоб діти усвідомили свої позитивні якості. Їм пропонується написати на промінчиках сонечка свої п'ять позитивних рис характеру.

Наприкінці вправи запитати дітей, чи були у них труднощі з написанням добрих рис характеру, і якщо так, то чому.

Закінчивши вправу рекомендовано запитати дітей чи було їм складно писати свої позитивні риси характеру, якщо так, то з якої причини.

У підсумку наголосити, що варто себе хвалити, адже критика руйнує особистість, а похвала навпаки зміцнює її.

2. Вправа № 2 «Мої досягнення»

Метою даної вправи є проаналізувати та побачити власні досягнення, оцінити свої сильні сторони, продовживши та обговоривши чотири речення.

- Я дуже хочу...
- Я намагаюся...
- Я досягнув...
- Я впевнений...

Після виконання вправи рекомендовано обговорити кожне твердження.

Вправа № 3 «Я ціную в тобі...»

Мета: підвищення впевненості у собі способом оцінки інших.

Дана вправа виконується в групі.

Суть: діти мають закінчити дві фрази (можна анонімно): «Я ціную в тобі...», «Мені подобається, як ти...». Потім передають свої записи психологу чи вчителю, а він передає їх адресату.

Після закінчення вправи здійснюється обговорення та зворотній зв'язок.

Вправа № 4 «Щоденник успіхів та досягнень»

Мета: підвищення самооцінки та впевненості у собі.

Суть вправи:

- Завести записник-щоденник;
- Записати свої досягнення та успіхи, які були у минулому.
- Записати особистісні якості, якими ви гордитесь.
- Потім записи потрібно доповнювати новими досягненнями.

Наприклад: «Сьогодні я змогла прокинутись о 7 ранку», «Добре виступила на заході», «Пройшла олімпіаду з математики та зайняла хороше місце».

Рекомендовано час від часу перечитувати всі записані досягнення для підвищення впевненості у собі.

Вправа № 5 «Ким я себе бачу у майбутньому»

Мета вправи – навчитися об'єктивно себе оцінювати.

Можна виконувати індивідуально та в групі.

Потрібно намалювати власне бачення себе, домальовуючи поруч захоплення, інтереси, улюблену тваринку тощо. Після цього намалювати інший малюнок – себе у майбутньому.

Після виконання вправи обговорити малюнки.

Блок 2. Зниження тривожності

Вправа № 1 «АВС» як метод боротьби з негативними думками

Мета даної вправи – відстежити та усвідомити негативні думки та реакції на них.

Потрібно заповнити таблицю, яка складається з чотирьох стовпчиків: подія, думка, емоція/відчуття в тілі та реакція. Приклад виконання вправи представлено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Подія	Думка	Емоція, відчуття в тілі	Реакція
Що сталося?	Що ви подумали?	Що відчували?	Як ви відреагували, що вчинили?
Завтра вже виступ до дня вчителя, а я ще погано вивчила текст для виступу.	Я не в силах так швидко його добре вивчити. Я всіх підведу	Тривога, пришвидшене серцебиття.	Запанікувала і почала писати організаторам виступу, що не буду брати участь у заході.

Вправа № 2 «Звільнення від тривожності»

Мета: позбутись тривожних думок.

Суть вправи:

- Сконцентруватися на ситуації, яка викликала тривожну думку.

Наприклад: «до мене ніхто не телефонує», негативна думка – «я нікому не потрібна».

- Придумати смішну або навіть абсурдну альтернативну думку.

Наприклад: «Вони всі об'їли гострого перцю і тепер в них пече в роті».

- Придумати другу альтернативну думку, але вже корисну та реалістичну.

Наприклад: «У всіх багато справ і вони думають, що я також зайнята. Зателефоную сама до когось».

Кожен раз при формуванні альтернативних думок замість тривожних, можна навчити мозок автоматично позбуватись негативних моментів.

Вправа № 3 «Позитивне бачення ситуації»

Мета вправи – проаналізувати ситуацію та не заглибитись у переконання «все погано, далі буде лише гірше».

Потрібно взяти аркуш і у його центрі описати ситуацію, яка хвилює. Наприклад: «Несподівано скасували захід до якого я довго готувався». Зосередившись на даній ситуації варто записати усі думки, які виникають щодо неї.

Потім потрібно записати відповіді на дані питання:

- В даний момент я зіткнувся з викликами у своєму житті. Які відчуття супроводжують мене? Які емоції вони викликають? Які думки з'являються під час цих емоцій?

- Чи є в моєму досвіді ситуації подібні до цієї? Як я вирішував їх раніше, якщо такі виникали? Якщо не було подібних ситуацій, чи можу я звернутися за допомогою до тих, хто має досвід у подібних ситуаціях?

- Якої підтримки мені зараз не вистачає: чи це емоційна, інформаційна чи фінансова?

- Чи є в мене можливість звернутися за підтримкою до когось? Що може мені допомогти в цей період?

- Які навички можуть допомогти мені подолати ці труднощі?

- Які ідеї можуть надати мені підтримку у цей період?

Вправа № 4 «Позбуваємось нав'язливих думок»

Мета: подолання негативних думок.

Дана техніка складається з трьох етапів:

- Визначення, що саме турбує людину.
- Розгляд можливого найгіршого розвитку подій.
- Розроблення стратегії виходу з ситуації, можливо, навіть варто

придумати альтернативний варіант (тобто план Б)

Вправа № 5 «Припини та переосмисли»

Мета: подолання тривожних думок.

Дана вправа складається декількох етапів:

- Визначення моменту, коли виникають тривожні думки або тривога.
- Запитати себе: чому я тривожусь? Наприклад, якщо дитина тривожиться через майбутню оцінку, можна запитати себе: «Чому я хвилююся стосовно даної ситуації?»
- Об'єктивно встановити факти та аргументи, які можуть спростувати або підтвердити тривожні думки. Наприклад: «Які докази чи факти з мого минулого свідчать про мою успішну подібну роботу?»
- Зробити висновок на основі отриманих даних. Спробувати розглянути можливість того, що тривожні думки можуть бути перебільшені.

Блок 3. Релаксаційні вправи для зниження тривожності

Вправа № 1 «Безпечне місце»

Мета: заспокоїтись та відволіктись від тривожних думок, використовуючи уяву.

Психолог або вчитель говорить:

«Сядьте зручно, закрийте очі. Зосередьте усю свою увагу на тілі, розслабивши його. Уявіть місце, де вам комфортно та спокійно. Це може бути реальне місце із спогадів або щось фантастичне.

Що ви відчуваєте в цьому місці? Чуєте? Бачите? Спробуйте уявити все якнайбільш детально.

Проведіть там кілька хвилин. Відчуйте спокій, затишок та позитивні емоції, пов'язані з даним місцем».

Вправа № 2 «Потяг негативних думок»

Метою вправи є зниження тривожності за допомогою уяви.

Психолог або вчитель говорить:

«Закрий очі та 10-15 разів вдихни і видихни.

Уяви себе біля вокзалу та потягу. Ти бачиш потяг, який повільно рушає. На ньому зображені таблички із негативними думками. Придумай назву для власних

негативних думок, які тебе непокоять, наприклад страх, слабкість тощо. Після цього стій та спостерігай як потяг рушає далі повз тебе».

Вправа № 3 «Перемістіть думки в «коробку»

Мета вправи – зниження тривожності.

Потрібно сісти зручно та уявити гарну коробку на замку. Потім уявити як ви свої негативні думки складаєте у дану коробку і закриваєте її на замок».

Таким чином можна знизити тривожність та впорядкувати хаос думок в голові.

Вправа № 4 «Дихання за квадратом»

Метою вправи є заспокоєння.

Суть складається з чотирьох етапів:

- Вдихаємо, рахуючи до чотирьох.
- Затримка дихання, рахуючи до чотирьох.
- Видихаємо, рахуючи до чотирьох.
- Зупиняємось, рахуючи до чотирьох.

Щоб досягнути емоційної стабілізації рекомендовано повторити вправу біля 5-8 разів.

Вправа № 5 «Метелик»

Мета: зниження тривожності.

Вправа складається з декількох етапів:

- Скласти долоні на грудях.
- З'єднати великі пальці таким чином, щоб вони були схожі на метелика.
- Ритмічно стукати долонями по грудях - спершу лівою, потім правою, знову лівою. Через внутрішні вібрації можливо почути звуки, схожі на гучне серцебиття. Це може викликати відчуття спокою.

Отже, тривожність є поширеною проблемою, яка має вплив на життя підлітків. Вчителі можуть допомогти у профілактиці та подоланні даної проблематики якщо будуть створювати безпечне середовище серед дітей, навчати їх стратегіям подолання тривожності та співпрацювати із батьками.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та результатів комплексного дослідження можна зробити такі *висновки*:

Психологічний феномен тривожності вивчало багато психологів, З. Фройд, К. Хорні, Е. Фромм, Ч. Спілбергер та інші. Вчені мали свій погляд на поняття тривожності, її різновиди та причини. Наприклад, Ч. Спілберг говорив, що тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки та невизначеності і розпізнається у вигляді напруження, очікування подій за негативним сюжетом.

Особистісна тривожність – це стійка схильність людини до переживання тривоги, яка не пов'язана з конкретною ситуацією, а ситуативна тривожність – це тимчасовий стан емоційного напруження, що виникає у відповідь на певну стресову ситуацію.

Самооцінка – це ставлення до себе, те, як людина сприймає та оцінює себе, свої досягнення та здібності. Розрізняють три рівні: високий, середній і низький

Рівень самооцінки та тривожності впливає на ефективність діяльності людини і становлення її особистості. При низькій самооцінці підлітки частіше відчувають себе некомпетентними та непотрібними. Як наслідок – це призводить до таких ознак тривожності, як надмірне хвилювання, страхи та труднощі у спілкуванні та навчанні.

В результаті проходження методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», було виявлено, що реактивна та особистісна тривожність у більшості підлітків знаходиться на середньому рівні, потім високий і найменше виявлений низький рівень тривожності.

Проходження методики «Шкала проявів тривоги», дало такі результати: рівень тривоги у більшості підлітків середній з тенденцією до високого, далі за рейтингом знаходиться середній з тенденцією до низького, потім високий і найменш виявлений низький рівень тривожності.

Отримані результати методики «Шкала самооцінки Розенберга» свідчать про те, що більша частина дітей наділена середньою (адекватною) самооцінкою і менша кількість підлітків низькою, високої самооцінки не виявлено.

В результаті проходження методик на визначення рівня тривожності та самооцінки, у більшості підлітків визначено середній рівень тривожності та адекватний (середній рівень) самооцінки. Це свідчить про хороше сімейне виховання, у якому панує довіра, безпека, прийняття, тощо. Також, оскільки діти багато часу проводять у школі, то про хороші стосунки з однокласниками та вчителями. Такі підлітки є відкритими до нового, щирими, сміливими та впевненими у собі.

Також в рамках дослідження було визначено, що найбільш тривожними являються учні 7 класу, тобто підлітки, яким 13 років. Найменш тривожні є учні 8 класу. Адекватна самооцінка найбільше виражена в учнів 9 класу, тобто у підлітків віком 14-15 років та найбільш низька в учнів 8 класу. Отримані дані свідчать про не дуже хороші міжособистісні стосунки в 7 класі, які впливають на рівень тривожності. Також це може свідчити про вікову кризу, яка починається у 13 років, коли в дітей відбувається гормональна перебудова організму, психологічні зміни (переосмислення цінностей, пошук себе, прагнення до самостійності та незалежності), а це все в свою чергу впливає на самопочуття, настрій, впевненість у собі та тривожність.

Що стосується самооцінки, в учнів 9 класу найбільш виражена адекватна, що свідчить про хороше міжособистісне спілкування в колі сім'ї та однокласників.

Кореляційне дослідження показало тісний зв'язок між реактивною тривогою та особистісною тривогою. Отриманий результат свідчить про те, що дитина, у якої високий рівень реактивної (ситуативної) тривожності також може мати високий рівень особистісної тривожності. Коли висока реактивна тривожність, то це є нормально бо дитина хвилюється перед певною важливою подією, а коли висока особистісна, це вже негативно впливає на людину, адже вона хвилюється дуже часто незважаючи чи є тривожною ситуація чи навпаки.

Оскільки в більшості учнів середній рівень тривожності та адекватна самооцінка, то і як результат немає взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою, тобто тривожними діти можуть бути не в залежності від самооцінки: низької, середньої чи високої. Іншими словами, самооцінка не впливає на тривожність.

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів емпіричного дослідження нами було розроблено рекомендації вчителю запобігання та подолання тривожності підлітків, які спрямовані на розвиток довірливої, щирої, відкритої та позитивної атмосфери між школярами та вчителем і як наслідок за таких умов формується низький рівень тривожності та адекватна самооцінка. Також підібрано вправи для впевненості в собі, зниження тривожності та релаксації.

Перспективою нашого дослідження вбачаємо у розробці психологічної корекційної програми щодо запобігання тривожності та формування адекватної самооцінки. Основні вікові особливості учнів мають бути враховані при розробці програм психологічної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2013. Вип. № 9. С. 18–27.
2. Анопрієнко О. В. Постравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. Київ. 2016. С. 60–61.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. № 4. 86 с.
4. Бойко О. Т., Горун Г. Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Питання психології Вісник Національного університету оборони України* 2 (72). 2023. С. 29–34.
5. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. Спеціальностей. Київ : Центр учбової літератури, 2009. С. 67–68.
6. Гаєвська Л. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на рівень тривожності дітей. Люботин, 2010. С. 15–29.
7. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності. *Розвиток особистості у сучасному освітньому просторі : монографія за ред. В. В. Зарицької*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 26–38.
8. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. № 6. С. 107–110.
9. Дмитрієва, С. М., Гуменюк, Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/19645/> (дата звернення: 17.01.2024).
10. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2008. 192 с.
11. Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. Вип. № 2. С. 17– 22.
12. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному коли: проблеми та шляхи розв'язання URL:

https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/18.pdf (дата звернення: 11.01.2024).

13. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с.

14. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: навч. посіб. Київ : Каравела, 2009. С. 288–289.

15. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд. Австралійська модифікація. Табличний перелік. Десяте видання. 2017 р.

16. Москаленко В. В., Жаркова Г. В. Взаємозв'язок тривожності із рівнем самооцінки молодшого школяра. URL: <http://dspace.univer.kharkov.ua/handle/123456789/3703> (дата звернення: 07.01.2024).

17. Мушкевич М. І., Чагарна, С.Є. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк Вежа-Друк, 2017. С. 120–124.

18. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ. 2008. 112 с.

19. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 (дата звернення: 18.01.2024).

20. Спілбергер, Ханін Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-ocinki-rivna-reaktivnoi-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivoznosti-375608.html> (дата звернення: 25.01.2024).

21. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис університету*. 2015. Вип. № 1. С. 266–272.

22. Тейлор Дж. Особистісна шкала проявів тривоги. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html> (дата звернення: 25.01.2024).

23. Томчук С. М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
24. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
25. Шаш А. Р. Тривожність учнів як особистісна риса характеру. *Психологічний вісник*. 2013. Вип. № 3. С. 7–11.
26. Шевченко Н. Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2007. № 7. С. 17–22.
27. Шкала самооцінки Розенберга. URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/> (дата звернення: 25.01.2024).
28. Elvis W. Self-Assessment. *The Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. 2020. P. 243–247.
29. Erica Hepper. 2016. *Self-Esteem Encyclopedia of Mental Health* P. 80–85.

ДОДАТКИ

Використані методики для дослідження

Таблиця А.1

ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТА
ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (Ч. Д. СПЛБЕРГЕР, Ю. Л. ХАНІН)

Інструкція:

Прочитайте уважно кожна з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте в даний момент**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4

Продовження табл. А.1

18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція

Прочитайте уважно кожну з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почувате звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4

Продовження табл. А.1

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

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – середній рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

ШКАЛА ПРОЯВІВ ТРИВОГИ (ДЖ. ТЕЙЛОР)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

- 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги;
- 16–24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);
- 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);
- 0–4 бала – про низький рівень тривоги.

ШКАЛА САМООЦІНКИ (М. РОЗЕНБЕРГ)

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть відповіді про себе: не погоджуюсь, повністю не погоджуюсь, повністю погоджуюсь або погоджуюсь.

Текст опитувальника

1. Загалом, я задоволений (-на) собою

- А) Не погоджуюсь
- Б) Повністю не погоджуюсь
- В) Повністю погоджуюсь
- Г) Погоджуюсь

2. Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на)

- А) Не погоджуюсь
- Б) Повністю не погоджуюсь
- В) Повністю погоджуюсь
- Г) Погоджуюсь

3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей

- А) Не погоджуюсь
- Б) Повністю не погоджуюсь
- В) Повністю погоджуюсь
- Г) Погоджуюсь

4. Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей

- А) Не погоджуюсь
- Б) Повністю не погоджуюсь
- В) Повністю погоджуюсь
- Г) Погоджуюсь

5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися

- А) Не погоджуюсь

Б) Повністю не погоджуюсь

В) Повністю погоджуюсь

Г) Погоджуюсь

6. Іноді я відчуваюсь ні на що не здатним (-ою)

А) Не погоджуюсь

Б) Повністю не погоджуюсь

В) Повністю погоджуюсь

Г) Погоджуюсь

7. Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими

А) Не погоджуюсь

Б) Повністю не погоджуюсь

В) Повністю погоджуюсь

Г) Погоджуюсь

8. Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе

А) Не погоджуюсь

Б) Повністю не погоджуюсь

В) Повністю погоджуюсь

Г) Погоджуюсь

9. Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха

А) Не погоджуюсь

Б) Повністю не погоджуюсь

В) Повністю погоджуюсь

Г) Погоджуюсь

10. Я позитивно ставлюсь до себе

А) Не погоджуюсь

Б) Повністю не погоджуюсь

В) Повністю погоджуюсь

Г) Погоджуюсь

Обробка та інтерпретація результатів:

Позитивні позиції (1, 2, 4, 6 та 7) оцінюються від 0 до 3, а пункти 3, 5, 8, 9 і 10 оцінюються в протилежному напрямку.

Бал нижче 15 означає низьку самооцінку, адекватна самооцінка від 15 до 25 балів. 30 – завищена самооцінка.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

КОЛОМІЄЦЬ ТЕТЯНА СЕРГІЇВНА, студентка факультету психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки

ШКАРЛАТЮК КАТЕРИНА ІВАНІВНА, доцент кафедри практичної
психології та психодіагностики, кандидат психологічних наук

Однією із найактуальніших проблем сучасної психології є проблема тривожності. Тривога – це стан напруження, страху, дискомфорту, очікування небезпеки. Відчуття неспокою в тілі є нормальною реакцією на стресові подразники, вони захищають соціум від можливої небезпеки та можуть бути короткочасні або довготривалі.

Першим, хто виділив і акцентував увагу на стані тривоги і страху, був Фройд. Він називав даний стан емоційним, що пов'язаний з очікуванням, переживанням невпевненості та відчуттям беспорядності. Така характеристика більше вказує на внутрішні причини, ніж на компоненти стану, про який йдеться. За Фройдом, зіткнення між біологічними імпульсами та соціальними заборонами призводить до неврозу і тривоги. Вчений також зазначає, що при очікуванні небезпеки або значущих подій за нечітко визначених цілей або невизначених умов, люди відчувають стан внутрішньої тривоги, що характеризується відчуттям загрози та власними відчуттями щодо наслідків і тілесних реакцій [1].

Внаслідок підліткового віку рівень тривоги може збільшуватись. Коли тривожність супроводжує людину надмірно та постійно, це може призвести до появи тривожного розладу, при якому тривожні відчуття присутні незалежно від ситуації та мають негативний вплив на життєдіяльність особистості.

Причиною тривожності часто є внутрішні конфлікти, або протиріччя в прагненнях дитини, коли найсильніші прагнення дитини вступають у конфлікт з іншими або одне бажання заважає іншому.

Проаналізувавши наукову літературу з даного питання, можна виділити декілька причин виникнення тривожності у підлітків:

- неадекватне виховання та несприятливі дитячо-батьківські стосунки;
- погані стосунки з однолітками;
- фрустрація потреби у стабільному та задовільняючому ставленні до себе (часто пов'язана з розривом стосунків зі значущими іншими);
- низька самооцінка;
- успішність/неуспішність у школі;
- формування психастенічної акцентуації характеру, що характеризується переважно рисами тривожності та недовіри [2].

Варто зазначити, що в залежності від рівня самооцінки підлітків формується і рівень тривожності.

Самооцінка – це судження людини про себе, яке формується на основі її власних уявлень про свої можливості, якості та місце у світі. Самооцінка є важливим фактором, що впливає на поведінку людини, її стосунки з оточуючими та ставлення до успіхів та невдач.

Першим, хто ввів поняття самооцінки в структуру особистості, був В. Джеймс, який розпочав свою роботу над цим поняттям у 1892 році. Він підкреслював, що самооцінка залежить від характеру відносин людини з суспільством. Автор вважає, що люди мають два типи самооцінки: незадоволення і самозадоволення. Прояв самооцінки через усвідомлення сорому, смирення, докорів сумління, самозвинувачення, відчаю, приниження і ганьби є першим типом самооцінки – незадоволеністю. Самозадоволення, проявляється у вигляді гордості, зарозумілості і марнославства. Прояв самооцінки через усвідомлення сорому, докорів сумління, самозвинувачення, відчаю, приниження і ганьби є другим типом самооцінки – незадоволеністю [4].

На самооцінку впливають такі фактори:

- 1) відчуття потрібності, бажаності та любові (брак любові викликає цілу низку емоційних проблем, які можуть переслідувати людину протягом усього життя);

2) почуття гідності (людина, яка відчуває себе цінною і поважною, також швидше за все матиме позитивну самооцінку);

3) почуття компетентності (людина зі здоровою самооцінкою та оптимістичним, впевненим поглядом на речі може з легкістю вирішити будь-яку проблему) [3].

Існує кілька можливих пояснень взаємозв'язку самооцінки з тривожністю. Одне з пояснень полягає в тому, що підлітки з високою самооцінкою мають більш розвинені навички подолання труднощів. Вони впевнені в своїх силах і здатності впоратися з будь-якими проблемами. Це допомагає їм справлятися з тривожністю, яка може виникати внаслідок труднощів у житті.

Ще одне пояснення полягає в тому, що підлітки з високою самооцінкою мають більш позитивне ставлення до себе та навколишнього світу. Коли підліток з високою самооцінкою стикається з труднощами, він зазвичай думає: «Я можу це зробити» і розроблює план дій та впевнено рухається вперед. Це допомагає йому відчувати себе більш захищеним і менш тривожним. Навпаки, підлітки з низькою самооцінкою можуть думати: «Я не зможу цього зробити» і відчувати себе пригніченими та не впевненими у своїх силах. Це може призвести до тривожності, яка може посилюватися з часом.

Люди з високою тривожністю схильні відчувати, що їхня самооцінка знаходиться під загрозою. Як правило, у них розвивається неадекватна занижена самооцінка. Зрозуміло, що підлітки з низькою самооцінкою постійно піддаються психічному стресу, який виражається в таких станах, як підвищена, неконтрольована дратівливість, напружене очікування неприємностей, і емоційна нестійкість.

Підлітки з низькою самооцінкою частіше відчувають тривогу, ніж підлітки з високою самооцінкою. Це пов'язано з тим, що підлітки з низькою самооцінкою часто відчують себе некомпетентними та нелюбимими. Вони можуть вважати, що не впораються з життєвими труднощами, і що їх не люблять і не цінують оточуючі.

Отже, тривожність є серйозною проблемою, яка може негативно впливати на життя, знижуючи самооцінку, посилюючи відчуття самотності, спонукаючи до вживання психотропних речовин, тощо. У підлітковому віці тривога стає більш особистісною. Вона все більше пов'язана з самооцінкою підлітка, тобто з його уявленням про себе, своїми цінностями, цілями та очікуваннями. Рівень самооцінки та тривожності впливає на ефективність діяльності людини і становлення її особистості. Підлітки із заниженою самооцінкою часто відчують себе непотрібними та не цінними. Це може призводити до таких проявів тривожності, як занепокоєння, страхи та проблеми в навчанні та спілкуванні. Важливо пам'ятати, що подолання тривожності та покращення самооцінки займає час і вимагає зусиль.

Література:

1. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. № 6. С. 107–110.
2. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2018. С. 47–53.
3. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5. С. 1–13.
4. Elvis W. Self-Assessment. *The Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. 2020. P. 243–247.