МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: студентка IV курсу
групи 6.0532
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Ревуцька Ірина Анатоліївна
Керівник: к. політ. наук, доцент
кафедри політології Руднєва А.О.
Рецензент: к. психол. наук, доцент
кафедри психології, Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

_____

«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ревуцькій Ірині Анатоліївні

1. Тема роботи: Зв'язок рівня тривожності та особливостей самооцінки особистості

керівник роботи: Руднєва Анна Олегівна, кандидат політичних наук, доцентка кафедри політології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1780-с

2. Строк подання здобувачем роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: : аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові підходи до вивчення тривожності та самооцінки особистості; виокремити основні чинники формування тривожності та самооцінки; розкрити психологічні механізми взаємозв'язку тривожності та самооцінки; обґрунтувати дизайн та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження; здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих емпіричних даних; сформулювати психологічні рекомендації щодо оптимізації самоставлення та зниження тривожності особистості юнацького віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 рисунків, 8 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Руднєва А. О., доцент		
Розділ 1	Руднєва А. О., доцент		
Розділ 2	Руднєва А. О., доцент		
Розділ 3	Руднєва А. О., доцент		
Висновки	Руднєва А. О., доцент		

7.Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матетіалу	грудень 2025	виконано
2	Робота над вступом	січень 2026	виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026	виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026	виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026	виконано
6	Написання висновків	квітень 2026	виконано
7	Передзахист	травень 2026	виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026	виконано

Студентка _____ І. А. Ревуцька

Керівник роботи _____ А. О. Руднєва

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 51 сторінка, 8 таблиць, 6 рисунків, 37 джерел.

Об'єкт дослідження – тривожність і самооцінка як психологічні особливості особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку рівня тривожності та самооцінки особистості.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати й емпірично з'ясувати характер взаємозв'язку рівня тривожності та особливостей самооцінки особистості.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що між рівнем тривожності та особливостями самооцінки особистості існує статистично значущий зворотний зв'язок: чим нижчою є самооцінка, тим вищим є рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, причому особи із заниженою самооцінкою становлять групу підвищеної вразливості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел); емпіричні методи - психодіагностичне тестування з використанням шкали тривоги методики DASS-21 П. Ловібонда і С. Ловібонд в україномовній версії, «Шкали самооцінки Розенберга» та опитувальника особистісної Я-концепції Personal Self-Concept Questionnaire Е. Ґоні та співавторів; методи математичної статистики - описову статистику, обчислення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона та перевірку статистичної значущості одержаних результатів за t-критерієм Стьюдента.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм психологічного супроводу студентської молоді в умовах тривалого воєнного стресу.

ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, САМОПОВАГА, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, Я-КОНЦЕПЦІЯ.

SUMMARY

Revutska I. The relationship between the level of anxiety and the characteristics of self-esteem of the individual.

The bachelor's qualification work consists of: the main text - 51 pages, 8 tables, 6 figures, introduction, three sections, conclusions, sources used -37.

The qualification work is devoted to the theoretical analysis and empirical study of the relationship between the level of anxiety and the characteristics of self-esteem in young people. The relevance of the study is determined by the increased vulnerability of student youth in the context of prolonged stress associated with the war, the role of anxiety and self-esteem as key factors of psychological well-being, as well as the need for evidence-based psychological support programs.

The object of the study is anxiety and self-esteem as psychological formations of the individual.

The subject of the study is the psychological features of the relationship between the level of anxiety and self-esteem of young people.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically establish the nature of the relationship between the level of anxiety and the characteristics of self-esteem in young people.

The first section - considers theoretical provisions (analysis, synthesis, generalization of scientific sources); psychoanalytic methods of S. Freud, K. Horney; analysis of the cognitive-behavioral approach of A. Beck and D. Clark; dispositional method of C. Spielberg; existential method of R. May, V. Frankl; neurobiological method of J. Gray; analysis of scientific literature of modern domestic researchers; methods of mathematical statistics - descriptive statistics.

The second section considers the factors and mechanisms underlying the relationship between anxiety and self-esteem. Six psychological mechanisms of their interaction are reconstructed - cognitive-evaluative, motivational-protective, attributive, self-schematic, social-perceptual and physiological-regulatory.

The third section presents an empirical study conducted on a sample of 60 students of Zaporizhia National University using the diagnostic complex, including the DASS-21 anxiety scale by P. Lovibond and S. Lovibond in the Ukrainian version, the “Rosenberg Self-Esteem Scale” in the Ukrainian adaptation by O. Veldbrecht, N. Zinchenko, N. Tavrovetska, and the “Personal Self-Concept Questionnaire” by E. Goni, H. Madariaga, I. Akspe and A. Goni in the Ukrainian adaptation by R. Sydorchuk.

Main results: all the studied indicators of self-esteem and self-concept have statistically significant inverse relationships with the level of anxiety. Statistically significant inverse correlations were found between self-esteem indicators and anxiety levels ($F(2; 57) = 16.98$; $p < 0.001$; $\eta^2 = 0.37$.), comparison by gender showed that women had a higher average anxiety score on the DASS-21 than men: 14.89 points versus 11.41 points. The difference was statistically significant, $t = 2.28$; $p = 0.027$. Participants with low self-esteem demonstrated significantly higher anxiety scores compared to those with adequate or high self-esteem ($t = 4.72$; $p < 0.01$).

The hypothesis was confirmed in the main provisions. Practical recommendations include elements of cognitive behavioral therapy, self-esteem training programs, mindfulness techniques, and physiological self-regulation methods, with priority given to first-year students and female participants as more vulnerable subgroups.

Keywords: personality anxiety, self-esteem, self-esteem, situational anxiety, youth, self-concept.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ 11

1.1. Психологічна сутність тривожності як особистісного феномену 11

1.2. Самооцінка особистості як предмет психологічного аналізу 15

1.3. Теоретичні підходи до вивчення зв'язку тривожності та самооцінки 19

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ 24

2.1. Чинники формування тривожності та самооцінки особистості 24

2.2. Особливості прояву тривожності в осіб із різним рівнем самооцінки 29

2.3. Психологічні механізми взаємозв'язку тривожності та самооцінки 33

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ 38

3.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження 38

3.2. Аналіз показників тривожності та самооцінки у досліджуваних 41

3.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та особливостей самооцінки особистості 46

ВИСНОВКИ 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна соціальна реальність, у якій перебуває Україна на п’ятому році повномасштабної війни, істотно загострила питання психоемоційної стійкості особистості та її самооцінки. За даними дослідження «Вплив війни на молодь в Україні – 2025», лише 35 % молодих українців ніколи не відчували надмірної психологічної тривоги або паніки, тоді як решта респондентів повідомляли про періодичні чи систематичні переживання тривожних станів. Соціологічна служба Київського міжнародного інституту соціології у травні 2025 року зафіксувала, що приблизно 33,5 % опитаних мають симптоми ймовірної тривожності, а у 6 з 10 респондентів психічне здоров'я погіршилося порівняно з довоєнним періодом. У середовищі студентської молоді ці показники набувають додаткової гостроти, оскільки юнацький вік є періодом інтенсивної кристалізації самосвідомості, формування стійкого самоставлення й апробації стратегій емоційної саморегуляції.

Тривожність і самооцінка належать до тих особистісних утворень, що визначають характер пристосування людини до соціальних, навчальних та екзистенційних викликів. Стійко занижене самоставлення живить почуття вразливості, підриває впевненість у власних силах і провокує підвищену чутливість до сигналів загрози; натомість переживання тривоги, що набуває хронічного характеру, поступово викривлює систему уявлень про себе, штовхаючи особистість до неадекватного знецінення власних ресурсів або ж до компенсаторного завищення самооцінки. Саме тому встановлення характеру, спрямованості та сили зв'язку між тривожністю й самооцінкою має не лише теоретичне, а й виразно практичне значення: воно дає змогу обґрунтовувати програми психопрофілактики й корекційного супроводу, орієнтовані на молодь, яка переживає кумулятивний стрес воєнного часу.

Попри значну кількість публікацій, питання співвідношення рівня тривожності та особливостей самооцінки в умовах тривалого воєнного стресу

залишається відкритим, а наявні дані потребують уточнення з огляду на змінений соціально-психологічний контекст.

Об'єкт дослідження – тривожність та самооцінка як психологічні характеристики особистості.

Предмет дослідження – взаємозв’язок рівня тривожності та особливостей самооцінки особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й емпірично з'ясувати характер взаємозв'язку рівня тривожності та особливостей самооцінки особистості.

Гіпотеза дослідження – припускається, що між рівнем тривожності та самооцінкою існує статистично значущий зв'язок, який має різноспрямований і змістовно неоднорідний характер; зокрема, занижена самооцінка пов'язана з підвищеним рівнем як ситуативної, так і особистісної тривожності, тоді як адекватна самооцінка супроводжується помірними показниками тривожних переживань.

Завдання дослідження**:**

1. Розкрити психологічний зміст тривожності й самооцінки як особистісних утворень та узагальнити основні теоретичні підходи до їхнього вивчення;

2. Виокремити чинники формування тривожності й самооцінки та проаналізувати психологічні механізми їхньої взаємодії;

3. Проаналізувати стратегію емпіричного дослідження та підібрати доречний психодіагностичний інструментарій;

4. Здійснити кількісно-якісний аналіз показників тривожності та самооцінки досліджуваних, встановити характер і силу зв'язку між ними;

5. Сформулювати психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію самоставлення та зниження тривожності особистості юнацького віку.

Методи дослідження**.** У роботі застосовано теоретичні методи - аналіз, синтез, узагальнення, класифікацію та систематизацію наукових джерел;

емпіричні методи - психодіагностичне тестування з використанням шкали тривоги методики DASS-21 П. Ловібонда і С. Ловібонд в україномовній версії, «Шкали самооцінки Розенберга» та опитувальника особистісної Я-концепції Personal Self-Concept Questionnaire Е. Ґоні та співавтори; методи математичної статистики - описову статистику, обчислення коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона та перевірку статистичної значущості одержаних результатів за t-критерієм Стьюдента. Опрацювання емпіричних даних здійснювалося за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel .

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що уточнено психологічний зміст взаємозв'язку тривожності й самооцінки в умовах тривалого воєнного стресу; емпірично встановлено зворотний характер кореляції між показниками самооцінки та ситуативної й особистісної тривожності у вибірці студентів юнацького віку; диференційовано особливості тривожних переживань у осіб з адекватною, заниженою та завищеною самооцінкою; розроблено методичні рекомендації щодо оптимізації самоставлення засобами когнітивно-поведінкової роботи.

Практичне значення результатів дослідження. Отримані результати можуть бути використані в подальшому у практиці для побудови програм психопрофілактики та індивідуального консультування;

Надійність і достовірність результатів забезпечуються теоретико-методологічною обґрунтованістю вихідних положень, добором валідизованих психодіагностичних методик, репрезентативністю вибірки, коректним застосуванням методів математичної статистики й несуперечливістю отриманих даних.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (37 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок, основний текст – 51 сторінку.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна сутність тривожності як особистісного феномену

Тривожність посідає особливе місце серед психологічних конструктів, що описують емоційне реагування особистості на зовнішні та внутрішні стресогенні чинники. Дослідження природи тривожності привертало увагу представників різних психологічних шкіл протягом усього XX та на початку XXI ст. Водночас попри значний масив досліджень, що накопичився у вітчизняній та зарубіжній психології, проблема сутнісного розмежування тривоги як афективного стану та тривожності як стійкої особистісної риси залишається дискусійною. Вирішення питання про те, яким чином ситуативне переживання загрози трансформується в генералізовану готовність до тривожного реагування, є ключовим для розуміння природи особистісної тривожності [9].

У психоаналітичній традиції, закладеній З. Фройдом, тривога розглядалася як функція «Его», що попереджає особистість про небезпеку та мобілізує захисні механізми. К. Хорні розширила цю концепцію, пов'язавши «базову тривогу» з характером ранніх стосунків дитини з батьками: дефіцит безпеки та прийняття в перші роки життя формує хронічну схильність до тривожного реагування, яка набуває рис стійкої особистісної диспозиції. Така диспозиція, актуалізуючись у різноманітних ситуаціях, фактично стає структурним компонентом характеру [10]. Підхід К. Хорні є плідним для розуміння тривожності підлітків, оскільки дозволяє пов'язати рівень тривожності зі якістю емоційного клімату в сім'ї та ступенем базової психологічної захищеності особистості.

Когнітивно-поведінковий напрям запропонував принципово інший рівень аналізу: у працях А. Бека та Д. Кларка тривожність пояснюється через механізми дисфункційних автоматичних думок та когнітивних схем загрози. Особистість, що схильна до тривожного реагування, систематично переоцінює небезпеку і водночас недооцінює власний ресурс для її подолання, що формує стійке переживання незахищеності навіть в об'єктивно безпечних ситуаціях [16]. Когнітивна модель тривожності відкриває конкретні точки терапевтичного впливу і є методологічним підґрунтям для корекційної роботи з тривожними підлітками.

Р. Рейпі та його співавтори, аналізуючи витоки тривожних розладів у дитячому та підлітковому віці, констатують, що тривожність є поліетіологічним феноменом, у формуванні якого взаємодіють генетична схильність, темперамент, батьківський стиль виховання і специфіка соціального оточення [19]. Ця позиція підкреслює, що особистісна тривожність не є ані суто вродженою ознакою, ані виключно набутою реакцією, - вона є продуктом складної взаємодії між біологічними задатками та соціокультурними умовами розвитку.

Розмежування між ситуативною тривожністю, що виникає у відповідь на конкретний стресор і є відносно короткочасним станом, та особистісною тривожністю як стійкою рисою, що відображає загальну схильність особистості до тривожного реагування, має фундаментальне значення і для діагностики, і для психологічної допомоги [1]. Важливо, що при визначенні характеру тривожності підлітка необхідно враховувати обидва виміри, оскільки висока особистісна тривожність підвищує вірогідність появи інтенсивної ситуативної тривоги навіть за незначних зовнішніх подразників.

У таблиці 1.1 представлено порівняльну характеристику провідних теоретичних підходів до розуміння природи тривожності.

Таблиця 1.1 – Порівняльна характеристика теоретичних підходів до розуміння тривожності

Теоретичний підхід	Ключові представники	Визначення тривожності	Механізм виникнення
Психоаналітичний	З. Фройд, К. Хорні	Сигнальна функція «Его»; базова тривога як результат ранніх депривацій	Активація захисних механізмів; дефіцит безпеки в ранніх стосунках
Когнітивно-поведінковий	А. Бек, Д. Кларк	Наслідок дисфункційних когнітивних схем загрози	Переоцінка небезпеки та недооцінка власного копінг-ресурсу
Диспозиційний	Ч. Спілбергер	Стійка особистісна риса (trait anxiety) vs. тимчасовий стан (state anxiety)	Взаємодія темпераменту, досвіду та поточної ситуації
Екзистенційний	Р. Мей, В. Франкл	Реакція на загрозу буттєвим цінностям та свободі	Зіткнення з невизначеністю, смертністю, самотністю
Нейробіологічний	Дж. Грей	Активація системи поведінкового гальмування	Надчутливість нейронних систем реагування на сигнали покарання

Джерело: складено автором на основі [1; 9; 10; 16; 19]

Розуміння феноменології тривожності потребує розрізнення адаптивної та дезадаптивної її форм. Адаптивна тривожність є необхідним психологічним механізмом, що підвищує готовність особистості до дії в умовах невизначеності й виконує мобілізуючу функцію. Дезадаптивна тривожність, натомість, проявляється через хронічне переживання загрози, надлишкову вегетативну активацію, когнітивні порушення уваги та пам'яті і суттєво обмежує функціонування особистості в освітніх, соціальних і міжособистісних контекстах [12]. Межа між адаптивним і дезадаптивним варіантами визначається не так інтенсивністю переживання, як його

тривалістю, генералізованістю та ступенем впливу на якість повсякденного функціонування.

Підлітковий вік утворює особливе психологічне тло, на якому тривожність набуває специфічного характеру. Гормональна перебудова, кризова переоцінка ідентичності, висока чутливість до соціального оцінювання з боку однолітків, а також зростаючі вимоги середовища формують множинні стресогенні умови, в яких тривожність підлітка легко переходить від ситуативного до особистісного рівня [4]. О. В. Ніколенко зафіксував, що поширення цифрового простору і соціальних мереж породжує новий тип тривожності, пов'язаний із соціальним порівнянням в онлайн-середовищі, неперервним оцінюванням та страхом «випасти» із соціальної взаємодії [11]. У контексті воєнних реалій 2022-2025 рр. тривожність набула додаткових вимірів, пов'язаних із загрозою фізичній безпеці, вимушеним переміщенням та втратою звичного соціального середовища [3].

С. Ю. Мільчаков у своїй монографії, присвяченій когнітивно-поведінковій терапії тривожних розладів, наголошує, що стійка особистісна тривожність підлітковому віці не є незмінною характеристикою і піддається корекції за умов систематичної психологічної роботи, спрямованої на зміну дисфункційних когнітивних патернів та формування ефективніших стратегій емоційної регуляції [10]. Л. Г. Подоляк, розробляючи концепцію психологічної профілактики тривожності в освітньому середовищі, підкреслює, що превентивні заходи мають враховувати не лише індивідуальні особливості студента, а й характеристики освітнього середовища, зокрема стиль педагогічного оцінювання та психологічний клімат у групі [12].

Із урахуванням викладених теоретичних позицій можна сформулювати такі принципові характеристики тривожності як особистісного феномену:

— тривожність є результатом взаємодії біологічних диспозицій, досвіду ранніх стосунків і когнітивних схем оцінки загрози;

— розмежування ситуативної та особистісної тривожності має практичне значення для вибору методів психологічної допомоги;

— підлітковий вік являє собою критичний період, коли ситуативна тривожність може трансформуватися в стійку особистісну рису;

— сучасні соціокультурні умови, включаючи цифровізацію комунікації та воєнну ситуацію, формують специфічні детермінанти підліткової тривожності;

— адаптивна тривожність виконує захисну функцію і є нормативним компонентом психологічного функціонування.

Таким чином, тривожність як особистісний феномен не зводиться ані до біологічного темпераменту, ані до суто ситуативної реакції, а є інтегральним психологічним утворенням, що відображає характер взаємин між особистістю та середовищем її існування.

1.2. Самооцінка особистості як предмет психологічного аналізу

Самооцінка належить до фундаментальних категорій психології особистості і входить до структури самосвідомості як один із її ключових компонентів. У широкому розумінні самооцінка - це система суджень особистості про власну цінність, компетентність, значущість та відповідність власним і соціальним стандартам. У структурі психологічної науки самооцінка перебуває на перетині когнітивної та афективної сфер особистості, оскільки включає як раціональний, так і емоційний виміри ставлення людини до себе [15]. За своєю функцією самооцінка є регулятором поведінки і прийняття рішень: вона визначає рівень домагань, готовність до ризику, здатність до цілепокладання та характер реакцій на успіх і невдачу.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що самооцінка як психологічний конструкт є багатовимірним явищем із виразною структурою. Дослідники виділяють два взаємопов'язані компоненти: когнітивний, що відображає уявлення особистості про свої якості, здібності й місце серед інших людей, та

афективний, який становить емоційне ставлення до власної особистості - прийняття або неприйняття себе, відчуття власної гідності або нікчемності [14]. Поряд із цим деякі дослідники виокремлюють поведінковий компонент, що виявляється в реальних поведінкових стратегіях, обумовлених характером самооцінки. Наприклад, підліток із заниженою самооцінкою схильний уникати ситуацій успіху, щоб не зазнати нового розчарування, тоді як підліток із завищеною самооцінкою може обирати неадекватно амбітні цілі [6].

Психологи традиційно розрізняють самооцінку за двома основними критеріями: рівнем та адекватністю. За рівнем виокремлюють високу, середню та низьку самооцінку; за адекватністю - адекватну (відповідну реальним характеристикам особистості), завищену та занижену. Адекватна самооцінка дозволяє особистості реалістично оцінювати власні можливості, формувати відповідні соціальним умовам домагання і гнучко реагувати на зворотний зв'язок із середовища. Завищена самооцінка породжує схильність ігнорувати негативний досвід і перекладати відповідальність за невдачі на зовнішні чинники. Занижена самооцінка, натомість, проявляється в надмірній залежності від схвалення ззовні, невпевненості у власних силах та хронічному відчутті власної неповноцінності [2].

У таблиці 1.2 систематизовано характеристики основних рівнів самооцінки.

Таблиця 1.2 – Психологічні характеристики рівнів самооцінки особистості

Рівень самооцінки	Поведінкові ознаки	Емоційні прояви	Вплив на діяльність
Адекватна висока	Впевнена поведінка, готовність до ризику, ухвалення відповідальності	Стабільний емоційний фон, задоволення від досягнень	Ефективна постановка цілей, продуктивна активність
Завищена	Ігнорування невдач, нехтування зворотним зв'язком, конкурентність	Надмірна самовпевненість, схильність до знецінення інших	Нереалістичне цілепокладання, конфліктність у групі

Продовження таблиці 1.2

Адекватна середня	Залежність оцінки від конкретних результатів	Коливання між задоволенням і сумнівом	Помірна активність, орієнтація на стабільні результати
Занижена	Уникнення відповідальності, пасивність, підпорядкованість	Тривожність, сором, хронічне невдоволення собою	Занижений рівень домагань, самосаботаж

Джерело: складено автором на основі [2; 6; 14; 15]

Механізми формування самооцінки обумовлені соціальним середовищем розвитку особистості. Інтеріоризація оцінок і суджень значущих дорослих у ранньому дитинстві закладає первинну основу образу «Я», яка в подальшому коригується під впливом досвіду діяльності, соціального порівняння та рефлексивних процесів [14]. У підлітковому віці центр ваги зміщується з батьківського схвалення до оцінок однолітків, що пов'язано із провідною роллю спілкування в системі провідної діяльності підлітка. Водночас здатність підлітка до рефлексії власних переживань зростає, відкриваючи можливість для більш складного й диференційованого самопізнання, хоча ця ж здатність може породжувати і болісне зосередження на власних недоліках та суперечностях [4].

Л. В. Дзюбко та І. В. Мельник, аналізуючи особливості психологічного стану підлітків в умовах хронічного стресу воєнного часу, констатують суттєве погіршення самооцінки як одного з головних наслідків тривалого впливу травматичних обставин [3]. У стані хронічного стресу особистість, особливо підліткова, втрачає стабільні точки ідентифікації та опори, а самооцінка стає нестабільною, реактивною і залежить від поточного рівня стресового навантаження. Дослідження М. Кудінової, проведене у 2025 р., підтвердило, що серед підлітків - внутрішніх переселенців домінує низька самооцінка і значно вища, порівняно з місцевими однолітками, частка тривожних реакцій, що вказує на системний зв'язок між вимушеним

переміщенням, порушенням звичного соціального середовища та деформацією образу «Я» [6].

О. В. Ніколенко фіксує окремий вимір проблеми, пов'язаний із цифровізацією: підлітки, які інтенсивно використовують соціальні мережі, демонструють виражену залежність самооцінки від зовнішнього схвалення - лайків, коментарів, кількості підписників. Така форма «публічної» самооцінки є надзвичайно нестабільною і вразливою до критики, порівняння та відкидання, що створює умови для хронічної невпевненості та підвищеної тривожності [11]. О. Сергєєнкова зі співавторами підкреслюють, що вікова специфіка самооцінки у підлітків передбачає природні коливання між завищеністю та заниженістю, зумовлені нерівномірністю психічного розвитку в цьому віці, однак хронічно занижена самооцінка є чинником ризику для психічного здоров'я і потребує психологічного супроводу [14].

До провідних чинників, які впливають на формування самооцінки особистості у підлітковому віці, відносять такі:

— характер оціночних відносин у сім'ї (підтримувальний або критично-відкидаючий стиль батьківського виховання);

— якість стосунків із однолітками, зокрема наявність або відсутність булінгу та соціального відкидання;

— успішність у провідних видах діяльності (навчання, спорт, мистецтво);

— характер рефлексивних процесів і ступінь розвиненості самосвідомості;

— вплив цифрового середовища і соціальних мереж на процеси соціального порівняння;

— об'єктивні соціальні умови, зокрема ситуація воєнного часу та вимушеного переміщення.

Самооцінка, таким чином, є динамічним психологічним утворенням, що розвивається протягом усього онтогенезу, однак найбільш вразливою та пластичною є в підлітковому і ранньому юнацькому віці. Розуміння

детермінант і проявів самооцінки є необхідним підґрунтям для аналізу її взаємозв'язку з тривожністю.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення зв'язку тривожності та самооцінки

Проблема взаємозв'язку тривожності та самооцінки в психологічній науці має виразну концептуальну глибину: обидва феномени закорінені в структурі «Я» особистості і взаємно обумовлюють один одного через складні механізми когнітивного оцінювання, емоційної регуляції та поведінкового реагування. Загальний напрям зв'язку, що фіксується в більшості емпіричних досліджень, є обернено пропорційним: підвищення рівня тривожності корелює зі зниженням самооцінки, і навпаки, зниження самооцінки передбачає зростання тривожного компонента в реагуванні особистості на навколишнє середовище [5]. Проте механізм, через який відбувається подібна взаємодія, потребує детального теоретичного аналізу.

З позицій когнітивно-поведінкового підходу А. Бека та Д. Кларка, пов'язаність між низькою самооцінкою і підвищеною тривожністю опосередкована спільними когнітивними схемами: особистість, що оцінює себе як некомпетентну або вразливу, схильна також сприймати зовнішнє середовище як надмірно загрозливе і підтверджуюче власну неспроможність [16]. У такому контексті занижена самооцінка є не лише відображенням тривожності, а й її самостійним генератором: особистість із хронічно негативним образом «Я» буде системно знаходити підтвердження власної недостатності в поточному досвіді, що підтримуватиме постійний тривожний фон. С. Ю. Мільчаков підкреслює, що в клінічно-психологічній практиці з підлітками доводиться мати справу саме із взаємопідсилюючою петлею між негативним самоставленням і тривожним реагуванням, а розрив цієї петлі є одним із ключових терапевтичних завдань [10].

М. С. Кудінова в дослідженні 2025 р. встановила: серед підлітків-переселенців, яким притаманна низька самооцінка, рівень ситуативної тривожності перевищував аналогічні показники контрольної групи місцевих підлітків, а кореляційний аналіз виявив статистично значущий обернений зв'язок між рівнем самооцінки та інтенсивністю тривожних реакцій ($r = -0,54$, $p < 0,01$) [6]. Ці дані узгоджуються із результатами, отриманими у дослідженнях К. А. Ессау зі співавторами, де тривожні розлади в підлітковому віці асоціювалися із суттєво нижчою самооцінкою та погіршеними психосоціальними результатами в дорослому житті [17].

Теоретичний аналіз джерел дає змогу виокремити кілька рівнів взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою (зображено на мал. 1.1):



Рисунок. 1.1. – Теоретична модель взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості

По-перше, когнітивний рівень: занижена самооцінка формує негативні автоматичні думки та переконання про власну некомпетентність і вразливість, що є прямим механізмом підвищення тривожності. По-друге,

поведінковий рівень: особистість із низькою самооцінкою обирає стратегію уникання, відмовляючись від ситуацій, в яких можлива оцінка або критика. Уникання, у свою чергу, позбавляє підлітка можливості накопичити досвід успішного подолання, що підтримує як тривожність, так і низьку самооцінку. По-третє, афективний рівень: хронічна тривожність виснажує емоційний ресурс особистості й ускладнює формування стабільного позитивного ставлення до себе [9; 13].

М. В. Савчин та В. Л. Горбачевська встановили, що стратегії подолання стресу є медіаторною ланкою між самооцінкою і тривожністю: підлітки з адекватно високою самооцінкою схильні до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, тоді як підлітки з низькою самооцінкою переважно вдаються до емоційно-орієнтованих або уникальних стратегій, що посилює тривожність і не усуває її причини [13]. О. Кокун та О. Безверхній, досліджуючи психологічні ресурси українських студентів в умовах воєнного стресу, виявили, що показники самооцінки та самоефективності є одними з найважливіших предикторів стійкості до стресових впливів, тоді як їх зниження суттєво підвищує вразливість до тривожності та посттравматичного дистресу [18]. Ці дані свідчать про те, що самооцінка виступає не лише корелятом тривожності, а й психологічним ресурсом, здатним пом'якшувати її негативні наслідки.

І. Я. Мельничук та С. К. Мельничук, аналізуючи тривожні розлади в ситуаціях невизначеності, підкреслюють, що в умовах хронічного стресу зниження самооцінки й підвищення тривожності відбуваються в рамках єдиного психологічного процесу: спочатку ситуаційні загрози дестабілізують образ «Я», потім дестабілізований образ «Я» підвищує загальну чутливість до загроз, перетворюючи їх сприйняття на генералізоване [9]. У С. Кузікової та співавторів описано, що психологічний супровід в умовах воєнного часу ефективний лише тоді, коли одночасно спрямований і на нормалізацію тривожних реакцій, і на відновлення адекватного образу «Я» та позитивного самоставлення [7].

Взаємозв'язок між тривожністю та самооцінкою має виражений вік-специфічний характер у підлітків. Т. В. Іващенко, досліджуючи гендерні відмінності у прояві тривожності в старшому підлітковому віці, встановив, що дівчата демонструють більш виражену особистісну тривожність і водночас більш схильні до нестабільної, залежної від соціального оцінювання самооцінки, тоді як у хлопців обидва показники відображають ситуативний характер реагування [4]. Вікова та педагогічна психологія фіксує, що на перехідному етапі від підліткового до юнацького віку можлива природна стабілізація самооцінки на тлі зниження ситуативної тривожності, однак лише за умов сприятливого соціального середовища і відсутності хронічних стресових впливів [2].

Підсумовуючи теоретичні засади аналізу зв'язку між самооцінкою та тривожністю, можна виокремити такі концептуальні положення, що є визначальними для подальшого дослідження:

- між тривожністю та самооцінкою підлітка існує обернено пропорційний зв'язок, підкріплений взаємопідсилюючими когнітивними, афективними та поведінковими механізмами;

- низька самооцінка не є лише наслідком тривожності, а й самостійним чинником її формування і підтримання;

- стратегії емоційної регуляції та копінгу виступають медіаторами між самооцінкою і тривожністю, визначаючи характер їх взаємодії в конкретних стресогенних ситуаціях;

- сучасний соціокультурний контекст, зокрема умови воєнного часу, посилює інтенсивність зв'язку між зниженою самооцінкою та підвищеною тривожністю в підлітків;

- психологічний супровід, що орієнтований на корекцію тривожності без одночасної роботи з образом «Я», є методологічно неповним і недостатньо ефективним.

Таким чином, тривожність і самооцінка є взаємозалежними психологічними феноменами, аналіз яких потребує інтегрованого

методологічного підходу. Вивчення характеру їх взаємозв'язку в підлітковій популяції має як теоретичне значення для психології розвитку, так і безпосереднє практичне значення для організації психологічної допомоги дітям та підліткам у складних соціальних умовах.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Чинники формування тривожності та самооцінки особистості

Розгляд тривожності й самооцінки як взаємопов'язаних особистісних утворень потребує насамперед чіткої експлікації кола чинників, що детермінують їхнє становлення. Йдеться не про випадковий перелік впливів, а про системну архітектуру передумов, у якій одні чинники задають базову уразливість, інші – стійкі патерни самосприйняття, а ще інші – ситуативну активацію тривожних переживань і коливань самооцінки. Розуміння цієї архітектури є необхідною передумовою для коректної інтерпретації емпіричних даних, що будуть представлені в третьому розділі дослідження.

У сучасних оглядових працях зарубіжних дослідників домінує тричленна модель чинників тривожності, яка охоплює біологічні, психологічні та соціальні детермінанти [21]. Біологічні чинники представлені насамперед генетичною схильністю: спадковість тривожних розладів, за даними родинно-близнюкових досліджень, оцінюється в межах 30–40 %, а ризик розвитку клінічних форм тривожності у родичів першого ступеня спорідненості зростає в чотири-шість разів порівняно із загальною популяцією [21]. Сучасні повногеномні асоціативні дослідження виявили низку локусів, що корелюють із підвищеним ризиком тривожних і стресзумовлених станів; одним із найбільш стабільно відтворюваних результатів є зв'язок між геном PDE4B та схильністю до тривоги, депресії й нейротизму [21]. Поряд із генетичним підґрунтям дослідники виокремлюють нейрофізіологічні особливості функціонування лімбічної системи, передусім мигдалини й передньої поясної кори, що відповідають за швидке детектування потенційної загрози й регуляцію емоційної відповіді.

Психологічні чинники тривожності традиційно групуються за теоретичними школами, що підкреслюють різні аспекти психічного функціонування. У межах психоаналітичної традиції, започаткованої З. Фройдом, тривога розглядається як сигнал внутрішнього конфлікту між потягами й вимогами реальності або моральної інстанції; пізніше А. Фройд і К. Хорні розширили це уявлення, наголосивши на ролі базальної тривоги, що формується в ранньому досвіді небезпеки й залежності [10]. У когнітивній традиції тривожність описується як наслідок специфічних викривлень переробки інформації: схильності до катастрофізації, перебільшення ймовірності негативних подій, надмірної концентрації уваги на сигналах загрози. К. Ізард підкреслював, що тривожність не є гомогенною емоцією, а становить комплекс афективних і когнітивних процесів, у якому страх взаємодіє з іншими фундаментальними емоціями – стражданням, гнівом, соромом, провиною, утворюючи специфічні афективні сполуки [11].

Соціальні чинники тривожних переживань охоплюють широкий діапазон умов – від мікросоціального оточення до макросоціальних потрясінь. Дослідження ризикових чинників серед студентів закладів вищої освіти різних країн дозволяють виокремити шість основних груп детермінант тривожних переживань, депресивних і стресових станів: психологічні, академічні, біологічні, поведінково-стильові, соціальні та фінансові [25]. Ця категоризація є важливою тим, що вона унаочнює: тривожність студентської молоді не зводиться до особистісних особливостей, а формується на перетині індивідуальних диспозицій і середовищних впливів.

В українському контексті 2024–2026 років домінантним соціальним чинником тривожності залишається повномасштабна війна. Лонгітюдні моніторинги психічного здоров'я фіксують стійко високий рівень тривожних переживань у різних вікових групах. Так, за даними Київського міжнародного інституту соціології, у травні 2025 року приблизно 33,5 % дорослих українців виявляли симптоми ймовірної тривожності за шкалою PHQ, а 28,2 % – симптоми ймовірної депресії, що в шість разів перевищує

довоєнні показники [3]. У молодіжній віковій групі ситуація ще тривожніша: лише 35 % осіб віком 14–35 років зазначили, що ніколи не відчували надмірної психологічної тривоги або паніки [12]. У середовищі неповнолітніх рівень значного стресу зріс із 27 % восени 2024 року до 37 % у жовтні 2025 року, причому 40 % дівчат віком 10–13 років повідомили про погіршення психологічного стану за рік [3]. Ці дані є важливим контекстом для розуміння тривожних переживань осіб юнацького віку, оскільки фонова інтенсивність соціального стресу неминуче відображається на індивідуальних показниках.

Чинники формування самооцінки утворюють дещо іншу за структурою картину. Самооцінка не успадковується в готовому вигляді – вона формується в соціальній взаємодії, передусім у ранніх стосунках із значущими дорослими, поступово інтерналізується й набуває відносної стабільності [1]. Класична позиція вітчизняної психології, представлена у працях О. Вознюка, полягає в тому, що індивід не народжується з певним рівнем самооцінки, а формує її в процесі соціалізації під впливом сукупності взаємодій з оточенням [1]. У зарубіжній традиції К. Роджерс описав становлення Я-концепції як неминучий і завжди унікальний результат психічного розвитку, що поєднує уявлення про себе, ідеальне Я й реальне Я; розбіжність між цими утвореннями, за К. Роджерсом, є джерелом психологічного дискомфорту [10].

У межах класичної моделі формування самооцінки виокремлюють кілька взаємодоповнюваних чинників:

1. Досвід ранньої прихильності та якість дитячо-батьківських стосунків, що задає базову модель самосприйняття;

2. Досвід шкільного та академічного оцінювання, який через систему успіхів і невдач кристалізує уявлення про власну компетентність;

3. Досвід міжособистісної взаємодії в групі однолітків, через який формується відчуття власної соціальної цінності;

4. Культурні та ціннісні нормативи, що задають еталони, з якими індивід себе порівнює;

5. Індивідуальні досягнення та невдачі в значущих сферах активності, що періодично коригують усталене самоставлення.

Ця конфігурація чинників не статична: на різних вікових етапах їхня вагомість змінюється. У дитинстві домінують сімейні впливи, у молодшому шкільному віці зростає роль академічних оцінок, у підлітковому – впливу однолітків, а в юнацькому віці провідним чинником стає самоосмислення в межах побудови особистісної ідентичності, що передбачає інтеграцію всього попереднього досвіду в стійку Я-концепцію.

У студентські роки, які за віковою періодизацією, належать до сенситивного періоду розвитку основних соціогенних можливостей, формування самооцінки набуває особливих характеристик. Перехід від шкільного до університетського середовища супроводжується зламом усталеного стереотипу: з прямої опіки батьків і педагогів молода людина потрапляє в умови відносної самостійності, де змушена формувати самооцінку на основі нових типів зворотного зв'язку – переважно опосередкованих, абстрактних, академічно-професійних. Цей перехід нерідко провокує тимчасові коливання самооцінки, які у частини студентів стабілізуються в межах адекватного діапазону, а в частини закріплюються в дисфункційних формах – заниженій або компенсаторно завищеній.

Особливе місце серед чинників самооцінки посідають мотиваційно-когнітивні викривлення. Дослідження впливу самооцінки на емоційний стан, проведене в Національному університеті «Одеська юридична академія», показало, що цілісна модель психологічного благополуччя рідко включає самооцінку як ключовий предиктор, тоді як емпіричні дані свідчать про її значущий вплив на емоційний стан, тривожність, депресивні прояви та загальне самопочуття [5]. Цей результат підкреслює: самооцінка є не пасивним відображенням досягнень, а активним предиктором емоційно-функціонального стану особистості.

Окремої уваги заслуговує питання про чинники, що одночасно впливають і на тривожність, і на самооцінку. До таких чинників належать передусім якість прихильності в ранньому дитинстві, досвід емоційної безпеки в сім'ї, а також стиль батьківського виховання. Численні емпіричні дані вказують, що батьківський стиль із надмірною критикою, вимогливістю й контролем формує одночасно і знижену самооцінку, і підвищену схильність до тривожних переживань. У підлітків, які зазнавали внутрішнього переміщення внаслідок воєнних дій, кореляційний аналіз виявив статистично значущі негативні зв'язки між самооцінкою та основними показниками емоційного неблагополуччя – підвищенням тривожності, агресивності, ригідності й фрустрованості [7]. Це означає, що в умовах кумулятивного стресу зниження самооцінки й зростання тривожності постають як співпов'язані прояви загального психоемоційного дисбалансу.

Узагальнюючи розгляд чинників формування тривожності й самооцінки, можна виокремити три ключові висновки:

1. Обидва феномени детермінуються складною взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників, серед яких у юнацькому віці на перший план виходять психосоціальні впливи;

2. Частина чинників (родинне виховання, стиль батьківського ставлення, ранній досвід прихильності, кумулятивний соціальний стрес) одночасно впливає і на тривожність, і на самооцінку, що пояснює природну скорельованість цих утворень;

3. У нинішніх українських умовах вагомим контекстуальним чинником залишається тривалий воєнний стрес, який підвищує загальну вразливість психоемоційної сфери молоді й посилює змістове наповнення зв'язку між тривожністю та самоставленням.

Визначені чинники готують методологічне поле для наступного підрозділу, у якому фокус переноситься з передумов формування на конкретні особливості прояву тривожності в осіб із різним рівнем самооцінки.

2.2. Особливості прояву тривожності в осіб із різним рівнем самооцінки

Тривожність і самооцінка належать до тих психологічних утворень, взаємозв'язок між якими не зводиться до простої формули «чим нижча самооцінка, тим вища тривожність». Така залежність справді багаторазово фіксувалася в емпіричних дослідженнях, однак її зміст визначається не лише кількісним рівнем кожної змінної, а й тим, яким є загальний характер самосприйняття особистості, наскільки узгодженими є її уявлення про себе та як вона інтерпретує ситуації оцінювання, невизначеності й можливого неуспіху. У сучасних дослідженнях студентської молоді виявляється стійкий зв'язок між нижчими показниками самооцінки, менш сприятливими характеристиками Я-концепції та вищою вираженістю тривожних проявів, хоча питання причинного напряму цього зв'язку залишається складнішим, ніж це припускали ранні моделі [2].

У межах цієї роботи тривожність доцільно розглядати як сукупність емоційних, когнітивних і соматичних проявів, що виникають у відповідь на переживання загрози, невизначеності або втрати контролю. Такий підхід узгоджується з логікою методики DASS-21, у якій субшкала тривоги фіксує напруження, вегетативне збудження, страхові реакції та тілесні ознаки тривожного стану. Відмова від поділу на «ситуативну» й «особистісну» тривожність у емпіричному дизайні не звужує предмет дослідження, а робить його методологічно точнішим, оскільки дозволяє оцінити реальну вираженість тривожної симптоматики, без залучення заборонених російських адаптацій. Самооцінка у роботі розуміється як глобальне ставлення людини до власної цінності, тоді як особистісна Я-концепція охоплює більш диференційовану систему уявлень про себе, пов'язану з автономією, емоційною стабільністю, самореалізацією та чесністю у ставленні до себе. Саме поєднання глобальної самооцінки й багатовимірної Я-концепції дозволяє розглядати не тільки загальний рівень самоставлення, а й

особливості його внутрішньої організації. Українська адаптація шкали самооцінки Розенберга підтвердила її надійність для вимірювання глобального самоставлення, а україномовна адаптація Personal Self-Concept Questionnaire відкриває можливість аналізувати особистісний вимір Я-концепції без використання застарілого інструментарію радянської та російської психологічної школи.

Особи з відносно збалансованою самооцінкою зазвичай демонструють більш узгоджене сприйняття власних можливостей, сильних сторін і обмежень. Їхнє ставлення до себе не потребує постійного захисного підтвердження ззовні, тому ситуації оцінювання, конкуренції або тимчасового неуспіху рідше набувають значення загрози для цілісності образу Я. Тривожні реакції у такій групі можуть виникати за наявності реальних складних обставин, однак вони частіше зберігають функціональний характер: мобілізують увагу, підвищують обережність, допомагають підготуватися до значущої події й після її завершення зменшуються. У цьому випадку тривога виконує адаптивну сигнальну функцію, не трансформуючись у стійкий фон самосумніву або постійну готовність очікувати негативної оцінки. Саме тому помірна тривожність у поєднанні з реалістичним самосприйняттям не є ознакою психологічної дезадаптації, а може входити до нормального спектра емоційного реагування. Зв’язок між вищою самооцінкою та більш сприятливими показниками психологічного благополуччя підтверджено в українській адаптації шкали Розенберга, де вищі оцінки глобального самоставлення прямо корелювали з показниками добробуту й негативно - зі стресовими проявами.

Інший психологічний профіль формується за зниженої самооцінки. У такій конфігурації людина частіше інтерпретує невизначеність як передумову невдачі, а оцінювання - як ситуацію потенційного викриття власної недостатності. Відтак тривожність набуває більш стійкого, генералізованого характеру: вона не обмежується конкретною подією, а пронизує міжособистісні взаємини, навчальну діяльність, професійні очікування та

прийняття рішень. Для осіб із низьким рівнем самооцінки характерні підвищена чутливість до критики, схильність до уникнення ризику, труднощі із самопрезентацією, посилена залежність від зовнішнього схвалення та зниження впевненості у власній ефективності. У студентських вибірках 2025 року самооцінка розглядається як один із чинників, пов'язаних із вираженістю тривожних симптомів, а дослідження соціальної тривожності показують, що нижче самоставлення й менш сприятлива Я-концепція пов'язані з більш інтенсивним страхом негативного оцінювання [14; 15].

За зниженої самооцінки тривожність найчастіше виявляється через кілька взаємопов'язаних ознак:

1. Переживання загрози часто виникає ще до об'єктивного настання складної ситуації й підтримується очікуванням неуспіху;

2. Будь-яка оцінка з боку значущих інших сприймається як емоційно навантажена, оскільки безпосередньо зачіпає вразливий образ Я;

3. Когнітивний компонент тривожності представлений самокритичними думками, перебільшенням імовірності помилки та недооцінюванням власних ресурсів;

4. Соматичні прояви можуть супроводжувати навчальні, соціальні й публічні ситуації, у яких особа очікує перевірки власної компетентності;

5. Тривожність поступово починає виконувати не попереджувальну, а обмежувальну функцію, зменшуючи поведінкову активність і закріплюючи досвід уникнення.

Найбільш складною для інтерпретації є група осіб із завищеною самооцінкою. Формально високі оцінки власної значущості можуть створювати враження психологічної стійкості, проте сам по собі високий бал за глобальною самооцінкою ще не гарантує внутрішньої узгодженості Я-концепції. У частини осіб він відображає справді позитивне й стабільне самоставлення, у частини - компенсаторну стратегію, за якої зовнішня впевненість маскує залежність від підтвердження, низьку толерантність до критики або невміння інтегрувати досвід помилки. Саме тому розгляд

самооцінки без аналізу її якісної структури є недостатнім. Якщо високий рівень глобальної самооцінки поєднується з нерівномірною Я-концепцією, тривожність може проявлятися не як постійний фон, а як гостра реакція на ситуації, де звичне уявлення про власну перевагу не підтверджується реальними результатами або соціальним зворотним зв’язком. Сучасні дослідження дають підстави розглядати самосприйняття як багатовимірну систему, у якій окремі компоненти Я-концепції можуть по-різному впливати на тривожність, зокрема в соціальних ситуаціях.

З огляду на це доцільно розмежовувати високий рівень здорового самоприйняття і дисгармонійно завищене самоставлення. У першому випадку людина визнає власну цінність без потреби постійно доводити її іншим; у другому оцінка себе стає жорсткою, малочутливою до реального зворотного зв’язку й водночас вразливою до будь-якого досвіду невідповідності між очікуваним і фактичним результатом. Тривожність за такого варіанта може бути відкладеною, контекстно залежною та більш помітною у ситуаціях соціального порівняння, публічного оцінювання або невдачі. Дослідження 2025 року, присвячені зовнішньо орієнтованим формам самосприйняття, демонструють, що зв’язок між самооцінкою і тривожністю часто опосередковується соціальним порівнянням, самоспостереженням та чутливістю до зовнішніх стандартів, тому кількісно високі показники самооцінки не завжди означають однакову психологічну якість самоставлення.

У межах цієї теми особливої уваги заслуговує узгодженість Я-концепції. Якщо глобальна оцінка себе, уявлення про особисту автономію, переживання власної ефективності й емоційна стабільність не суперечать одне одному, самоставлення виконує інтегрувальну функцію і знижує ймовірність дезорганізувальної тривоги. Коли ж різні елементи образу Я розходяться, наприклад людина загалом оцінює себе високо, але не відчуває внутрішньої автономії або впевненості у здатності діяти самостійно, психічна система виявляється менш стійкою до оцінювальних ситуацій. Саме тому

включення до дослідження опитувальника особистісної Я-концепції є виправданим: він дозволяє побачити, за рахунок яких внутрішніх компонентів формується загальне самоставлення і які його зони потенційно пов’язані з підвищеною тривожністю.

Для студентської молоді взаємозв’язок тривожності й самооцінки має особливу дослідницьку вагу через поєднання кількох навантажень: завершення формування ідентичності, професійне самовизначення, зміни у системі соціальних ролей, академічне оцінювання та необхідність приймати рішення з довготривалими наслідками. У 2025 році систематичний огляд досліджень тривожності серед студентів зафіксував високу поширеність тривожних симптомів і вказав на значущість низької впевненості в собі серед пов’язаних із ними чинників. Інше дослідження молодих університетських студентів показало, що самооцінка входить до системи змінних, через які соціальна підтримка, сімейне функціонування й відчуття когерентності пов’язані з рівнем тривожності. Отже, у студентському віці самооцінка не є периферійною характеристикою, а входить до психологічного механізму, через який зовнішні навантаження перетворюються або не перетворюються на стійкі тривожні прояви.

2.3. Психологічні механізми взаємозв'язку тривожності та самооцінки

Опис чинників і поверхневих особливостей прояву тривожності у людей із різним рівнем самооцінки залишає відкритим ключове запитання: які саме психологічні механізми лежать в основі стійкого взаємозв'язку цих двох утворень? Без відповіді на нього емпіричні дані про кореляцію між показниками самооцінки й тривожності залишаються лише статистичною констатацією, позбавленою пояснювальної глибини. Тому в цьому підрозділі здійснено реконструкцію психологічних механізмів, що опосередковують взаємозв'язок аналізованих феноменів.

Перший і найбільш фундаментальний механізм – когнітивно-оцінювальний. Згідно з когнітивними моделями тривожності, ключовою ланкою емоційного реагування є оцінка ситуації як загрозливої. Самооцінка безпосередньо впливає на цю оцінку: людина із заниженою самооцінкою сприймає ширший спектр ситуацій як такі, що перевищують її ресурси для опанування, і відповідно частіше переживає тривогу. Натомість людина з адекватною самооцінкою більш точно оцінює співвідношення вимог ситуації й власних можливостей, що дозволяє їй обмежувати тривожні переживання реальними загрозами. Цей механізм пояснює, чому особистісна тривожність визначається у класичній концепції Ч. Спілбергера саме як тенденція сприймати ситуації як загрозливі для самооцінки [16].

Другий механізм – мотиваційно-захисний. Самооцінка виконує функцію регулятора мотивації досягнення: занижена самооцінка переорієнтовує мотивацію з прагнення до успіху на уникнення невдачі. У ситуаціях оцінювання це створює специфічну мотиваційну напругу, що переживається як тривога, оскільки структура мотивації уникнення сама по собі тривогогенна. Натомість у людей із завищеною самооцінкою мотиваційно-захисний механізм працює інакше: тривога частково витісняється або раціоналізується, але активується в моменти зіткнення з реальністю, що спростовує надміру позитивне самоставлення.

Третій механізм – атрибуційний. Особистості з різним рівнем самооцінки по-різному пояснюють причини власних успіхів і невдач. Особа з адекватною самооцінкою схильна приписувати успіхи власним зусиллям, а невдачі – поєднанню внутрішніх і зовнішніх чинників, що дає змогу зберігати реалістичне ставлення до себе. Особа із заниженою самооцінкою демонструє так званий депресивний атрибутивний стиль: успіхи приписуються удачі або зовнішнім обставинам, невдачі – стійким внутрішнім вадам. Такий атрибутивний стиль є потужним джерелом тривоги, бо передбачає, що в майбутньому невдачі неминуче повторюватимуться через неусувні внутрішні дефекти.

Четвертий механізм – Я-схематичний. У когнітивній психології особистості розробляється поняття Я-схеми як стійкої когнітивної структури, що організовує переробку інформації про себе. У людей із заниженою самооцінкою формуються негативні Я-схеми, що автоматично активують пов'язану з ними інформацію про власну неспроможність, провину, сором. Активація таких схем відбувається швидко й часто несвідомо, що пояснює стійкість і фоновий характер тривожних переживань у цій групі. Концепція Я-схем дає змогу зрозуміти, чому простого зовнішнього підбадьорення недостатньо для зменшення тривоги: йдеться про переструктурування глибинних когнітивних утворень, що потребує тривалої психологічної роботи.

П'ятий механізм – соціально-перцептивний. Самооцінка визначає характер сприйняття соціальних сигналів. Особи із заниженою самооцінкою демонструють упередження уваги до негативних соціальних сигналів – вони швидше помічають критичні погляди, інтерпретують неоднозначні висловлювання як несхвальні, перебільшують ймовірність відторгнення з боку оточення. Цей перцептивний фон постійно живить тривожні переживання в міжособистісній сфері. Наявність такого упередження експериментально підтверджена в дослідженнях обробки емоційно забарвлених стимулів і відображена в клінічних моделях соціальної тривожності.

Шостий механізм – фізіологічно-регуляторний. Тривалі тривожні переживання, пов'язані з низькою самооцінкою, призводять до хронічної активації стрес-реактивної системи. Це, у свою чергу, знижує здатність особистості до ефективної емоційної саморегуляції, формуючи замкнуте коло: знижена самооцінка → підвищена тривожність → виснаження регуляторних ресурсів → ще більше зниження самооцінки. Ця спіраль є нейрофізіологічним підґрунтям того, чому самооцінка й тривожність так тісно й стабільно пов'язані в довгостроковій перспективі.

Окремої уваги заслуговує зворотний напрямок впливу – від

тривожності до самооцінки**.** Хронічна тривожність викривлює сприйняття власних результатів: тривожна особа схильна знецінювати свої досягнення, переоцінювати помилки, фіксуватися на негативних аспектах власної діяльності. Поступово ці викривлення інтегруються в Я-концепцію, знижуючи загальний рівень самоповаги. Таким чином, зв'язок між тривожністю й самооцінкою є двоспрямованим: ці утворення взаємно підсилюють одне одного, утворюючи самопідтримну циклічну структуру.

У вітчизняній психології теоретичне обґрунтування взаємозв'язку самооцінки й емоційних станів представлене в працях О. Молчанової, яка виокремила два рівні самооцінки – конкретно-ситуативний рівень конкретних самооцінок і рівень стійкої узагальненої глобальної самооцінки [15]. Глобальна самооцінка має складну ієрархічну структуру, що поєднує когнітивні уявлення про себе з афективною оцінкою цих уявлень [15]. Ця двокомпонентність допомагає пояснити, чому самооцінка так тісно взаємодіє з тривожністю: афективна складова самооцінки – це по суті емоційне ставлення до Я, а саме емоційно-оцінкові процеси й становлять серцевину тривожних переживань.

У концепції Я-концепції К. Роджерса розбіжність між Я-реальним і Я-ідеальним постає як головне джерело психологічного дискомфорту [10]. Студенти, які помічали більшу розбіжність між тим, як вони себе бачать, і тим, якими хотіли б бути, демонстрували вищі показники тривоги [1]. Цей феномен має пряме пояснювальне значення для нашого дослідження: рівень тривожності залежить не лише від абсолютної висоти самооцінки, а й від ступеня розбіжності між реальним і бажаним самоставленням.

Окремого розгляду потребує роль самоповаги як інтегративного утворення**.** На відміну від конкретних самооцінок, самоповага є глобальним самоставленням, що враховує ціннісне ставлення до власної особистості як цілого [13]. М. Розенберг розробив шкалу для вимірювання саме цього глобального самоставлення; численні дослідження підтвердили, що рівень самоповаги прямо корелює з показниками психологічного благополуччя й

негативно – із вираженістю стресу й тривожних переживань [13]. Це означає, що самоповага виступає своєрідним внутрішнім ресурсом особистості, який пом'якшує дію стресорів і стримує розгортання тривожних реакцій.

У контексті сучасних українських реалій психологічні механізми взаємозв'язку тривожності й самооцінки набувають додаткових нюансів. В умовах тривалого воєнного стресу базовий ресурс самоповаги виснажується, що знижує захисну функцію позитивного самоставлення; одночасно зростає інтенсивність зовнішніх загроз, які активують навіть стійкі форми самоприйняття. У результаті межа між адекватною мобілізаційною тривожністю й дисфункційною хронічною тривогою стає більш проникною, а роль самооцінки як модератора тривожних переживань – більш виразною. У світлі цих міркувань теоретично обґрунтованим є очікування того, що в емпіричній частині дослідження зв'язок між показниками самооцінки й тривожності матиме статистично значущий і змістовно глибокий характер.

Описані механізми є взаємопов'язаними й діють одночасно, але з різною інтенсивністю в різних випадках. У конкретного індивіда профіль активних механізмів формує унікальну конфігурацію співвідношення тривожності й самооцінки, що пояснює варіативність емпіричних результатів навіть у межах однорідних вибірок. Відтак, запропонована шестикомпонентна схема механізмів є не вичерпним описом усіх можливих зв'язків, а аналітичним інструментом, що дає змогу інтерпретувати емпіричні дані змістовно й системно.

Підсумовуючи розгляд психологічних механізмів взаємозв'язку тривожності й самооцінки, можна сформулювати головний теоретичний результат другого розділу**:** тривожність і самооцінка пов'язані не лінійно, а через систему когнітивно-оцінювальних, мотиваційно-захисних, атрибуційних, Я-схематичних, соціально-перцептивних і фізіологічно-регуляторних механізмів, які діють циклічно й взаємопідсилюючe**.** Цей теоретичний висновок є опорою для побудови емпіричного дизайну дослідження, опис якого подано в наступному розділі.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження

Емпіричну частину роботи побудовано як кількісне дослідження кореляційного типу, спрямоване на перевірку зв'язку між рівнем тривожності й особливостями самооцінки в осіб юнацького віку. Вихідною передумовою стало розуміння тривожності як негативного емоційного стану, що виявляється через суб'єктивне напруження, соматичні реакції та очікування небажаних подій, а самооцінки – як багаторівневого утворення, у якому поєднуються глобальне ставлення до себе й диференційовані уявлення про власні особистісні якості. Обраний дизайн дозволив не обмежуватися фіксацією окремих показників, а простежити, як інтенсивність тривожних переживань співвідноситься із загальним рівнем самооцінки та з окремими характеристиками особистісного виміру Я-концепції.

Мета емпіричного дослідження полягала у встановленні характеру, сили та змістового спрямування зв'язку між рівнем тривожності й особливостями самооцінки особистості в осіб юнацького віку. Реалізація мети вимагала такого методичного рішення, за якого одна методика безпосередньо фіксує тривожні прояви, друга дає узагальнений показник глобальної самооцінки, а третя розкриває внутрішню конфігурацію самосприйняття в тих сферах, що мають найбільше значення для психологічного функціонування особистості.

Завдання емпіричного етапу полягали у формуванні дослідницької вибірки, проведенні психодіагностичного обстеження за україномовними методиками, одержанні узагальнених і диференційованих показників тривожності та самооцінки, статистичному опрацюванні результатів і

змістовій інтерпретації встановлених зв’язків. Така послідовність забезпечила пряме узгодження між предметом дослідження, обраним інструментарієм і логікою подальшого аналізу.

У дослідженні взяли участь 60 осіб юнацького віку – студенти Запорізького національного університету, які навчаються на спеціальностях соціально-гуманітарного спрямування. Вік досліджуваних становив 18–22 роки, середній вік – 19,8 року, стандартне відхилення – 1,3 року. За статтю вибірка розподілилася так: 38 жінок, що становить 63,3%, і 22 чоловіки, що відповідає 36,7%. За курсом навчання до вибірки ввійшли 14 студентів I курсу, 16 студентів II курсу, 15 студентів III курсу, 9 студентів IV курсу та 6 здобувачів магістерського рівня. Участь у дослідженні була добровільною; персональні відомості закодовано, що забезпечило конфіденційність опрацювання результатів.

Добір інструментарію підпорядковувався трьом вимогам: відповідності предмету дослідження, придатності для молодіжної вибірки та наявності україномовної версії без звернення до російських адаптацій. До діагностичного комплексу включено шкалу тривоги методики DASS-21 П. Ловібонда і С. Ловібонд в україномовній версії, «Шкалу самооцінки Розенберга» в українській адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької та «Опитувальник особистісного виміру Я-концепції» Personal Self-Concept Questionnaire Е. Ґоні, Х. Мадаріаги, І. Акспе й А. Ґоні в україномовній адаптації Р. Сидорчука.

Таблиця 3.1 – Описовий інструментарій дослідження

Методика	Досліджуваний конструкт	Результативний показник
DASS-21, шкала тривоги	Інтенсивність тривожних проявів	Сумарний бал за субшкалою тривоги
Шкала самооцінки Розенберга	Глобальна самооцінка	Загальний бал глобального самоставлення
Personal Self-Concept Questionnaire	Особистісний вимір Я-концепції	Показники самосповнення, автономії, емоційної адаптації, доброчесності та інтегральний бал

Як показано в табл. 3.1, методичний комплекс охоплює центральні змінні дослідження без дублювання їхнього змісту. DASS-21 забезпечує оцінювання тривожних симптомів, шкала Розенберга фіксує узагальнене ставлення особистості до себе, а PSC дозволяє перейти від одномірного розуміння самооцінки до аналізу її внутрішніх складників. Таке поєднання інструментів зберігає чітку відповідність між темою, метою та статистичними процедурами.

Шкала тривоги DASS-21 містить сім тверджень, що відображають фізіологічне збудження, ситуативне занепокоєння та суб'єктивне переживання страху. Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою залежно від частоти відповідних станів протягом попереднього тижня. Для інтерпретації використано стандартизований підрахунок із подвоєнням суми балів короткої форми, що дозволяє розмежувати нормальний, легкий, помірний, виражений і дуже виражений рівні тривоги. До аналізу включено саме субшкалу тривоги, оскільки вона безпосередньо відповідає предмету роботи.

«Шкала самооцінки Розенберга» складається з десяти тверджень, спрямованих на вимірювання глобального позитивного або негативного ставлення людини до самої себе. Вона придатна для дослідження стабільного рівня самоприйняття, що дає можливість зіставити тривожність із загальним емоційно-оцінним ставленням особистості до власного Я. PSC розкриває особистісний вимір Я-концепції за чотирма шкалами: самосповнення, автономія, емоційна адаптація та доброчесність. Завдяки цьому методика дозволяє дослідити не тільки висоту загального самоставлення, а й змістову будову самооцінки.

Статистичне опрацювання результатів здійснювалося в кілька послідовних кроків. Спочатку розраховано показники описової статистики – середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні бали. Далі побудовано частотний розподіл рівнів тривоги за DASS-21 і визначено середні профілі шкал PSC. Після перевірки придатності даних до

параметричного аналізу обчислено коефіцієнти лінійної кореляції Пірсона між тривогою, глобальною самооцінкою та шкалами PSC. Для зіставлення показників тривоги у групах із нижчим, середнім і вищим рівнем глобальної самооцінки використано однофакторний дисперсійний аналіз. Обчислення виконано за допомогою Microsoft Excel.

Отже, організація емпіричного етапу підпорядкована прямій логіці дослідження: вибірка відповідає віковому фокусу роботи, методики безпосередньо вимірюють задані конструкти, а статистичні процедури узгоджені з типом отриманих даних і характером гіпотези.

3.2. Аналіз показників тривожності та самооцінки у досліджуваних

Аналіз емпіричних результатів розпочато з оцінювання загального профілю вибірки за всіма змінними, включеними до діагностичного комплексу. Такий порядок опрацювання дозволяє спочатку встановити діапазон і варіативність показників, а вже потім переходити до аналізу їхніх взаємозв’язків. Описові характеристики подано в табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Описові характеристики за методиками

Показник	M	SD	Min	Max
DASS-21, тривога	13,62	6,17	0	27
RSES, глобальна самооцінка	27,65	5,15	14	37
PSC, самосповнення	3,64	0,61	2,31	5,00
PSC, автономія	3,40	0,59	1,79	4,72
PSC, емоційна адаптація	3,18	0,59	1,86	4,38
PSC, доброчесність	3,54	0,40	2,63	4,39
PSC, загальний показник	3,44	0,45	2,48	4,41

Дані табл. 3.2 показують, що середній показник тривоги за DASS-21 перебуває в межах помірного рівня. Величина стандартного відхилення вказує на помітну неоднорідність досліджуваних: поряд із мінімальними значеннями наявна група осіб із вираженими тривожними проявами. Серед шкал PSC найвищим виявився показник самосповнення, найнижчим – емоційна адаптація. Така конфігурація свідчить, що позитивне ставлення до

власної реалізованості може поєднуватися з меншою впевненістю у здатності регулювати внутрішні переживання.

Для уточнення ступеня вираженості тривожних симптомів проведено частотний аналіз за рівнями DASS-21. Результати цього розподілу наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3 – Вираженість тривожних симптомів

Рівень тривоги	Кількість осіб	%
Норма	9	15,0
Легкий	8	13,3
Помірний	17	28,3
Виражений	13	21,7
Дуже виражений	13	21,7

Як показано в табл. 3.3, сукупна частка осіб із вираженим і дуже вираженим рівнями тривоги становить 43,4%. Тривога в досліджуваній групі не є периферійним фоном, а формує помітну характеристику психологічного стану значної частини студентської молоді. Наявність усіх рівнів тривоги створює достатній розмах значень для подальшого кореляційного аналізу.

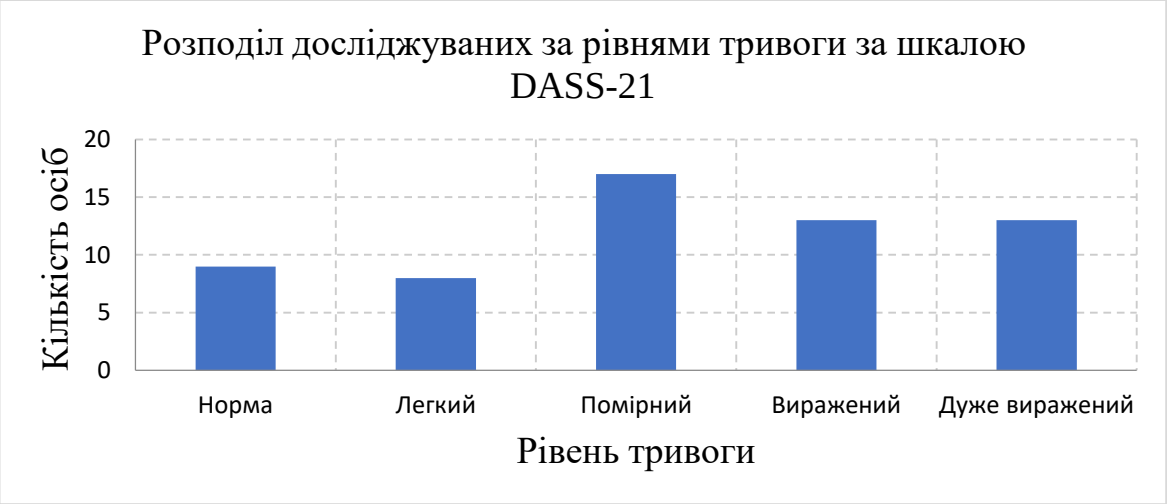


Рисунок 3.1 – Розподіл досліджуваних за рівнями тривоги за шкалою DASS-21

Як показано на рис. 3.1, найбільшу частку становлять респонденти з помірним рівнем тривоги, однак сумарна частка осіб із вираженими

значеннями є ще більшою. Така структура розподілу свідчить про достатню інтенсивність переживань, за якої особливості самосприйняття можуть набувати регуляторного значення.

Середні показники за шкалами PSC подано в табл. 3.4.

Таблиця 3.4 - Середні показники за шкалами PSC

Шкала PSC	M	SD
Самосповнення	3,64	0,61
Автономія	3,40	0,59
Емоційна адаптація	3,18	0,59
Доброчесність	3,54	0,40

Зміст табл. 3.4 дозволяє побачити нерівномірність у структурі самосприйняття. Досліджувані загалом достатньо високо оцінюють власне самосповнення і доброчесність, тоді як емоційна адаптація демонструє нижче середнє значення. Психологічно така картина означає, що позитивне ставлення до себе може співіснувати з меншою впевненістю у здатності зберігати внутрішню врівноваженість у напружених ситуаціях.

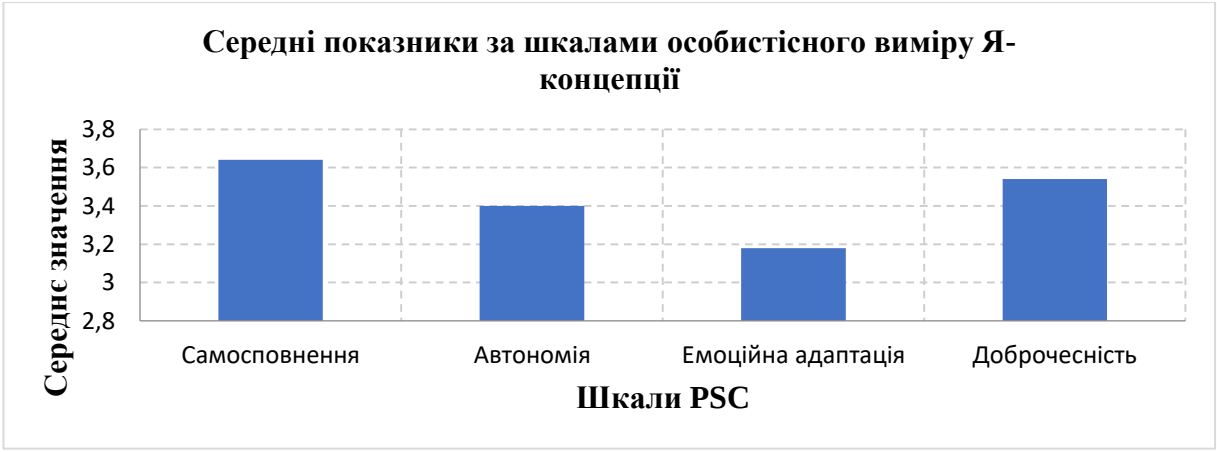


Рисунок 3.2. – Середні показники за шкалами особистісного виміру Я-концепції

Як показано на рис. 3.2, профіль PSC не є однорідним: емоційна адаптація поступається іншим шкалам. Відносне зниження саме цієї шкали узгоджується з логікою досліджуваної проблеми, адже тривога пов’язана насамперед із тим, наскільки людина здатна регулювати власний емоційний стан у ситуаціях невизначеності та оцінювання.

Провідне завдання емпіричного етапу полягало у встановленні зв’язків між тривожністю й показниками самооцінки. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 3.5.

Таблиця 3.5 – Результати кореляційного аналізу

Показник самооцінки / Я-концепції	r із тривогою DASS-21	Рівень значущості
RSES, глобальна самооцінка	-0,550	p < 0,001
PSC, самосповнення	-0,397	p < 0,01
PSC, автономія	-0,399	p < 0,01
PSC, емоційна адаптація	-0,468	p < 0,001
PSC, доброчесність	-0,425	p < 0,001
PSC, загальний показник	-0,507	p < 0,001

Як видно з табл. 3.5, усі досліджувані показники самооцінки та Я-концепції мають статистично значущі зворотні зв’язки з рівнем тривоги. Найтісніший зв’язок виявлено між тривогою і глобальною самооцінкою за шкалою Розенберга. Серед окремих шкал PSC найбільшою силою зв’язку вирізняється емоційна адаптація, що підтверджує її близькість до регуляції тривожних переживань.



Рисунок 3.3 – Зв’язок між глобальною самооцінкою та рівнем тривоги

Як показано на рис. 3.3, зі зростанням показника глобальної самооцінки спостерігається спадна тенденція значень тривоги. Самооцінка не вичерпує всіх джерел тривожності, однак виступає одним із чинників, здатних змінювати силу переживання невизначеності й оцінювальної загрози.



Рисунок 3.4 – Зв’язок між емоційною адаптацією та рівнем тривоги

Як показано на рис. 3.4, зв’язок між емоційною адаптацією та тривогою також має зворотний характер. Порівняно з іншими шкалами PSC саме емоційна адаптація найвиразніше наближає аналіз до механізму виникнення тривожних реакцій: за нижчої впевненості у власній здатності опановувати емоційні стани тривога набуває більшої інтенсивності.

Для поглиблення аналізу досліджуваних розподілено на три групи за вибірковим рівнем глобальної самооцінки. Результати порівняння наведено в табл. 3.6.

Таблиця 3.6 – Порівняльний аналіз

Група за рівнем глобальної самооцінки	n	M тривоги	SD
Нижча	20	18,90	4,13
Середня	23	11,13	4,77
Вища	17	10,76	6,04

Порівняльний аналіз, представлений у табл. 3.6, показав виразне розходження між групою з нижчою самооцінкою та двома іншими групами. Однофакторний дисперсійний аналіз засвідчив статистично значущі відмінності між групами за рівнем тривоги: $F(2; 57) = 16,98$; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,37$. Подальше порівняння виявило, що група з нижчою самооцінкою має істотно вищі значення тривоги, ніж групи із середньою та вищою самооцінкою, тоді як відмінність між двома останніми групами статистично не досягає значущості.

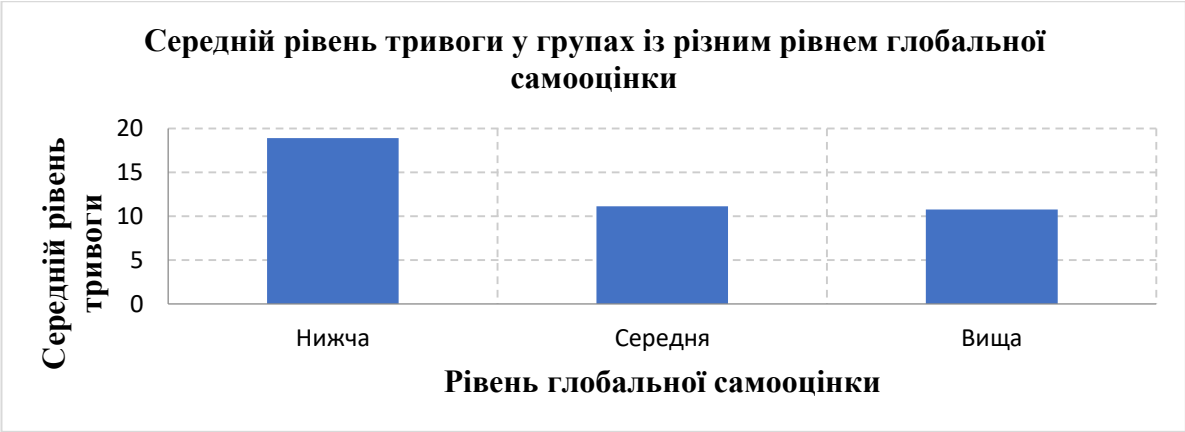


Рисунок 3.5 – Середній рівень тривоги у групах із різним рівнем глобальної самооцінки

Як показано на рис. 3.5, найбільший розрив проходить між нижчим рівнем глобальної самооцінки та рештою вибірки. Підвищена тривога концентрується насамперед серед тих учасників, які характеризуються найменш позитивним ставленням до себе.

Додаткове порівняння за статтю показало, що жінки мають вищий середній показник тривоги за DASS-21, ніж чоловіки: 14,89 бала проти 11,41 бала. Різниця виявилася статистично значущою, $t = 2{,}28$; $p = 0{,}027$. За глобальною самооцінкою та інтегральним показником PSC суттєвих відмінностей між статями не зафіксовано. Отже, статеві відмінності у вибірці стосувалися передусім вираженості тривожних проявів, а не базового ставлення до себе.

Сукупність одержаних даних формує цілісну емпіричну картину: у вибірці наявний помірний середній рівень тривоги з помітною часткою виражених значень; глобальна самооцінка перебуває на середньому рівні; у структурі Я-концепції найменш вираженою є емоційна адаптація; тривога зростає за нижчої глобальної самооцінки та менш сприятливого профілю особистісного самосприйняття.

3.3. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Інтерпретація результатів потребує розмежування двох рівнів самосприйняття. Глобальна самооцінка за шкалою Розенберга відображає

загальне ставлення особистості до себе, тоді як особистісний вимір Я-концепції за PSC деталізує внутрішню будову самосприйняття, дозволяючи побачити, чи відчуває людина себе самостійною, емоційно врівноваженою, цілісною та здатною реалізовувати власний потенціал. Виявлені кореляції показують, що тривога пов’язана з обома рівнями, однак функціонально вони діють не цілком однаково.

Найсильніший зворотний зв’язок між тривогою і глобальною самооцінкою вказує на базову роль узагальненого самоставлення. Особа, яка оцінює себе менш позитивно, частіше схильна сприймати невизначеність як загрозу, сумніватися у власній здатності впоратися з труднощами й очікувати негативної оцінки з боку інших. За такого психологічного тла навіть повсякденні ситуації можуть набувати надмірної емоційної ваги.

Окремого тлумачення потребує зв’язок тривоги з емоційною адаптацією. У структурі PSC саме ця шкала виявилася найнижчою за середнім значенням і водночас найтісніше пов’язаною з тривожними проявами серед усіх субшкал опитувальника. Такий результат дозволяє відмовитися від спрощеного уявлення, за яким будь-яка позитивна оцінка себе автоматично забезпечує психологічну стійкість. Людина може достатньо високо оцінювати власні здібності й потенціал, але залишатися вразливою до тривоги, якщо їй бракує відчуття внутрішньої керованості емоційним станом.

Зворотні кореляції тривоги із самосповненням, автономією та доброчесністю свідчать про ширший психологічний контекст проблеми. Нижчий рівень самосповнення може відображати сумнів у власній життєвій реалізованості; зниження автономії послаблює суб’єктивне переживання контролю; менша доброчесність може супроводжуватися більшою схильністю до самокритики та переживання провини. Тривожність у такій системі тяжіє до цілісного профілю самосприйняття, а не до окремого випадкового показника.

Порівняння груп із різним рівнем глобальної самооцінки уточнило характер встановлених зв’язків. Відмінність між групою з нижчою

самооцінкою та двома іншими групами була різкою, тоді як середня і вища самооцінка не розрізнялися за тривогою істотно. У психологічному сенсі це означає, що для зменшення ризику підвищеної тривожності вирішальним є досягнення достатньої стійкості самоставлення, а не прагнення до максимально високої оцінки себе.

Результати не дають підстав стверджувати про односпрямовану причинність. Кореляційний аналіз фіксує взаємозалежність, але не дозволяє остаточно визначити, що саме є первинним у кожному конкретному випадку. Підвищена тривога здатна поступово послаблювати самооцінку через накопичення досвіду невпевненості, самокритики й уникання складних ситуацій. Знижена самооцінка, своєю чергою, може підвищувати сприйнятливість до тривожних оцінок і зменшувати ефективність копінгу. Найбільш обґрунтованим є розуміння цих явищ як взаємопідсилювальної системи.

Практичне значення результатів полягає в тому, що психологічна допомога студентській молоді не повинна обмежуватися лише зниженням ситуативного напруження. Якщо тривога пов’язана зі стійкими особливостями самоставлення, профілактична робота має включати розвиток емоційної саморегуляції, формування реалістичного позитивного ставлення до себе, зміцнення автономії та опрацювання схильності до самознецінення. Особливої уваги потребують студенти з нижчими показниками глобальної самооцінки, оскільки саме в цій підгрупі зафіксовано найвищий рівень тривоги.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження в основних положеннях. Між рівнем тривожності та показниками самооцінки встановлено статистично значущі зворотні зв’язки; нижчі значення глобальної самооцінки поєднуються з вищими показниками тривоги; у структурі особистісного виміру Я-концепції найбільшу близькість до тривожності має емоційна адаптація. Психологічно найбільш уразливою виявилася група з нижчим рівнем глобального самоставлення.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне осмислення проблеми зв’язку між рівнем тривожності й особливостями самооцінки особистості в юнацькому віці. Аналіз психологічної літератури дав змогу уточнити, що тривожність доцільно розглядати як багатокомпонентне емоційне явище, пов’язане з переживанням загрози, очікуванням небажаних наслідків і мобілізацією захисних реакцій. Самооцінка постає не ізольованим судженням про власну цінність, а складною системою, у якій глобальне ставлення до себе поєднується з уявленнями про самостійність, емоційну врівноваженість, реалізованість і внутрішню узгодженість.

Теоретичне узагальнення засвідчило, що обидва досліджувані утворення формуються під впливом взаємодії біологічних, індивідуально-психологічних і соціальних чинників. У юнацькому віці їхня взаємозалежність посилюється через необхідність професійного самовизначення, розширення соціальних контактів, зростання значущості оцінки з боку інших і потребу у виробленні відносно стабільного образу Я. Самооцінка в цьому періоді виконує не тільки оцінну, а й регуляторну функцію, впливаючи на спосіб інтерпретації труднощів і власних помилок.

Емпіричну частину дослідження побудовано на вибірці з 60 студентів Запорізького національного університету віком 18–22 роки. Для оцінювання рівня тривоги застосовано субшкалу тривоги DASS-21, для вимірювання глобальної самооцінки – українську адаптацію шкали Розенберга, для аналізу особливостей Я-концепції – україномовну адаптацію Personal Self-Concept Questionnaire. Така комбінація методик забезпечила відповідність між темою, предметом, гіпотезою та реально отриманими змінними.

Результати описової статистики показали, що середній рівень тривоги у вибірці перебуває в межах помірних значень, однак майже половина досліджуваних має виражені або дуже виражені показники. За шкалою Розенберга виявлено середній рівень глобальної самооцінки. У структурі PSC

найвищі значення одержано за шкалою самосповнення, найнижчі – за шкалою емоційної адаптації. Такий профіль вказує на те, що позитивне уявлення про власну спроможність може поєднуватися з меншою впевненістю у здатності регулювати внутрішні емоційні стани.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зворотних зв’язків між тривогою та всіма досліджуваними показниками самооцінки. Найсильніше тривожність пов’язана з глобальною самооцінкою за шкалою Розенберга, а серед компонентів PSC – з емоційною адаптацією. Порівняння груп із різним рівнем самооцінки засвідчило, що особи з нижчою глобальною самооцінкою мають істотно вищий рівень тривоги, тоді як між групами із середньою та вищою самооцінкою суттєвої різниці не виявлено. Це дозволяє розглядати саме зниження самоставлення як найбільш чутливий психологічний маркер підвищеної тривожності.

Результати дослідження уточнюють зміст вихідної гіпотези. Зв’язок між тривожністю та самооцінкою має системний характер, проте не зводиться до простої залежності між двома сумарними показниками. Більш точним є висновок про те, що тривожність посилюється за несприятливого поєднання двох умов: зниженого глобального самоставлення і недостатньої емоційної адаптації як складника Я-концепції. Саме тому перспективною є психологічна робота, спрямована на розвиток реалістичного позитивного ставлення до себе, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення автономії та зменшення схильності до самознецінення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання під час розроблення програм психологічного супроводу студентської молоді. Профілактика тривожності буде змістовнішою, якщо вона поєднуватиме роботу з емоційною регуляцією та з тими аспектами самооцінки, які визначають суб’єктивне відчуття власної цінності й спроможності. Для консультативної практики найбільше значення мають два орієнтири: виражене зниження глобальної самооцінки та слабкість емоційної адаптації. Їхнє виявлення дозволяє точніше визначати групи підвищеної

психологічної вразливості серед студентів і добирати індивідуалізовані напрями допомоги.

Отримані результати дають достатні підстави вважати, що якість самосприйняття є одним із психологічно значущих ресурсів, через які особистість юнацького віку регулює інтенсивність тривожних переживань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартош О. П., Бартош Т. П. Тривожність у дітей та підлітків: психодіагностика та корекція. Київ : Наукова думка, 2015. 264 с.

2. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. Т. К. Середняк. Дніпро, 2021. 162 с. URL : https://surl.li/lyvpnj (дата звернення: 12.04.2026)

3. Дзюбко Л. В., Мельник І. В. Психологічний супровід дітей у стані хронічного стресу в умовах війни. *Наукові перспективи.* Серія : Психологія. 2024. № 8 (50). С. 825-838. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742345 (дата звернення: 05.03.2026)

4. Іващенко Т. В. Гендерні особливості прояву тривожності у старших підлітків. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 12. Вип. 9. С. 123-135. URL : http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia (дата звернення: 05.03.2026)

5. Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* Серія : Психологія. 2024. № 2 (63). С. 17-24. DOI : https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2 (дата звернення: 04.03.2026)

6. Кудінова М. Емпіричне вивчення взаємозв'язків самооцінки та психічних станів внутрішньо переміщених осіб підліткового віку. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом.* Серія : Психологія. 2025. № 3 (68). С. 30-37. DOI : https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.5 (дата звернення: 04.03.2026)

7. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни : навч. посіб. Київ; Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2024. 260 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741402 (дата звернення: 04.03.2026)

8. Кузьменко В. В. Психологічна допомога дітям з тривожними розладами. *Практична психологія та соціальна робота.* 2020. № 5. С. 34-42.

9. Мельничук І. Я., Мельничук С. К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки.* Серія : Психологія. 2025. № 4. С. 58-63. URL : https://surl.li/brwrnu (дата звернення: 05.03.2026)

10. Мільчаков С. Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів у дітей та підлітків. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2021. 288 с.

11. Ніколенко О. В. Вплив цифрового середовища на психоемоційний стан підлітків. *Український психологічний журнал.* 2022. № 1 (15). С. 67-81.

12. Подоляк Л. Г. Психологічна профілактика тривожності в освітньому середовищі. Харків : Вид-во НУА, 2018. 176 с.

13. Савчин М. В., Горбачевська В. Л. Стратегії подолання стресу та їх зв'язок з тривожністю у підлітків. *Наука і освіта*. 2020. № 3. С. 92-99.

14. Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О., Пасєка О. Вікова психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 376 с.

15. Тарасенко І., Мушкевич М. Психологічні особливості самооцінки та якості життя особистості: кваліфікаційна робота магістра / наук. керівник: М. І. Мушкевич. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 68 с. URL : https://surl.li/zmarlj (дата звернення: 04.04.2026)

16. Beck A. T. Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1993. Vol. 61, no. 2. P. 194-198. DOI : https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194.

17. Beck A. T. The development of depression: a cognitive model. *The psychology of depression: contemporary theory and research* / ed. by R. J. Friedman, M. M. Katz. New York : John Wiley & Sons, 1974.

18. Beck A. T., Clark D. A. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. New York : The Guilford Press, 2011. 474 p.

19. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York : Basic Books, 2005.

20. Beck J. S. Cognitive behavior therapy: basics and beyond. 3rd ed. New York : The Guilford Press, 2021.

21. Bentler P. M. Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*. 1990. Vol. 107, № 2. P. 238-246. DOI : https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238.

22. Bergman Y. S., Segel-Karpas D. Future time perspective, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: a mediation model. *Journal of Affective Disorders*. 2018. Vol. 241. P. 173-175. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.019.

23. Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 2003. 54(1). P. 403–425.

24. Essau C. A., Lewinsohn P. M., Olaya B., Seeley J. R. Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*. 2014. Vol. 163. P. 125-132.

25. Grupe D.W., Nitschke J.B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*. 2013 Jul;14 (7). P. 488–501. DOI : 10.1038/nrn3524.

26. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 2002. 43(2). P. 207–222.

27. Kokun O., Bezverkhyi O. Ukrainian students' personal resources and resistance to war stress: A cross-sectional survey. *Journal of Loss and Trauma*. 2024. Vol. 29. № 8. P. 976-993. . DOI : https://doi.org/10.1080/15325024.2024.2325084

28. Miguel I., von Humboldt, S., Leal I. Does time matter? The role of time perspective and ageism in mental health along the lifespan. *Curr Psychol*. 2025. 44, p. 6724–6735. DOI : https://doi.org/10.1007/s12144-025-07657-7

29. Moon J., Lieber R., Bayazitli I., Mello Z. An examination of multidimensional time perspective and mental health outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023. 20 (6), 4688. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph20064688

30. Öztekin G.G., Gómez-Salgado J., Yıldırım M. Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Front. Psychol*. 2025. 16. 1517441. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441

31. Parker, K., Hurst, K. The Gender Gap in Teen Experiences. Pew Research Center. 2025, March 13. URL : https://www.pewresearch.org/social-trends/2025/03/13/problems-teens-see-in-their-schools

32. Rapee R. M., Schniering C. A., Hudson J. L. Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2009. Vol. 5. P. 311-341.

33. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 2001. Vol. 52 (1). P. 141–166.

34. World Health Organization. *Mental health of adolescents*. 2024, October 10. URL : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

35. Zhang J. W., Howell R. T. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 2011. 50 (8). P. 1261–1266.

36. Zhang J. W., Howell R. T., Stolarski M. Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2012. 14(1). P. 169–184.

37. Biggs A., Brough P., Drummond S. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: a guide to research and practice* / ed. by C. L. Cooper, J. C. Quick. Hoboken : Wiley Blackwell, 2017. P. 351-364. DOI : https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21.