

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: Вплив тривожності на формування Я-концепції старшокласників**

Виконавець: студентка 426 групи Білик Олена Володимирівна

Керівник: канд. псих. н, доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕЄВА

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Практична психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**Завдання**  
**на виконання дипломної роботи**

Білик Олени Володимирівни

1. Тема дипломної роботи: «Вплив тривожності на формування Я-концепції старшокласників», затверджена наказом ректора №487/ст від 10.05.2022 року.

2. Термін виконання роботи: з 07.02.2022 по 17.06.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 62 сторінок, з них обсяг основного тексту 51 сторінка, список використаних джерел нараховує 57 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми формування Я-концепції старшокласника та особистісної тривожності; у другому розділі представлено емпіричне дослідження впливу особистісної тривожності на формування Я-концепції старшокласників.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 6 таблиць.

6. Календарний план – графік.

пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	07.02.2022	
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	21.02.2022	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	04.04.2022	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.05.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	20.05.2022	
6.	Попередній захист дипломної роботи	26.05.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	01.06.2022	
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	06.06.2022	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	07.06.2022	
10	Захист роботи	16.06.2022	

7. Дата видачі завдання: «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Проскурка Н.М.

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Білик О.В.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив тривожності на формування Я-концепції старшокласників»: 62 сторінки, 6 таблиць, 57 використаних джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – Я-концепція старшокласників.

Предмет дослідження – особливості впливу тривожності на формування Я-концепції старшокласників.

Мета дослідження – дослідити особливості впливу тривожності на формування Я-концепції старшокласників.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні – методика дослідження самооцінки та рівня домагань (Т. Дембо, С. Рубінштейн), методика дослідження самоствавлення (С. Пантілеєв), методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), шкала прояву особистісної тривожності (Дж. Тейлор); методи математичної обробки – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Встановлено, що особистісна тривожність впливає на формування Я-концепції в старшому шкільному віці.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати практичним психологам в профілактичній та корекційній психологічній роботі з старшокласниками.

**Я-КОНЦЕПЦІЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, САМООЦІНКА, САМОСТАВЛЕННЯ,  
СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 .....	8
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення «Я-концепції» .....	8
1.2. Розвиток «Я-концепції» в старшому шкільному віці.....	15
1.3. Процес формування тривожності як особистісної риси характеру в старшому шкільному віці та її вплив на формування Я-концепції.....	20
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 .....	25
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ .....	25
2.1. Методологія та організація дослідження.....	25
2.2. Аналіз емпіричного дослідження тривожності та показників Я-концепції.	28
2.3. Математичний аналіз результатів дослідження.....	39
2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації рівня тривожності старшокласників.....	42
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ДОДАТКИ.....	57

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема тривожності особистості має особливе місце в психологічних проблемах сучасного суспільства, але, на превеликий жаль, даний феномен досліджений не всебічно, а його вплив на формування людини та її становлення як особистості визначений не до кінця. Особливе значення тривожність має в підлітковому віці, адже це один з найважливіших етапів розвитку кожної людини. Саме в цей період життя особливого значення набувають соціальні відносини, усвідомлення свого місця не тільки серед однолітків, а й в суспільстві загалом. Підліток починає усвідомлювати себе як унікальну людину, як особистість перш за все, зі всіма її якостями, характеристиками та здібностями. Основним соціальним інститутом даного вікового періоду є школа. Завданням будь-якої школи, перш за все, є всебічний розвиток особистості школяра, його розумових здібностей, створення умов для самовизначення і подальшої самореалізації, що мають своє відображення у самооцінці та рівні самовпевненості. В нього формується та усвідомлюється образ власного Я, або Я-концепція особистості. Проблемою дослідження Я-концепції в історії психологічної науки займалися такі видатні дослідники, як Дж. Мід, Ч. Кулі, В. Джеймс, Дж. Майер, М. Розенберг та багато інших.

Особистісна тривожність та рівень її прояву – саме той немаловажний фактор, що значним чином впливає на формування особистості в юнацькому віці, а також частково визначає її подальший розвиток та самореалізацію. Саме тому вкрай важливо якомога раніше діагностувати та вирішувати проблему підвищеної тривожності задля уникання подальших негативних наслідків даної проблеми для старшокласника.

**Об'єкт дослідження** – Я-концепція старшокласників.

**Предмет дослідження** – особливості впливу тривожності на формування Я-концепції старшокласників.

**Мета дослідження** – дослідити особливості впливу тривожності на формування Я-концепції старшокласників.

**Завдання дослідження:**

- 1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо досліджень Я-концепції особистості та особистісної тривожності.
- 2) Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження тривожності та Я-концепції старшокласників.
- 3) Визначити вплив тривожності на компоненти Я-концепції старшокласників.
- 4) Розробити практичні рекомендації батькам, педагогам та практичним психологам щодо профілактики тривожності та формування позивної Я-концепції старшокласників.

**Експериментальна база дослідження:** дослідження проводилося на базі НВК Гімназія №11 м. Кам'янське. Вибірку дослідження склали 20 учнів 10 класу у віці 15-16 років, 10 хлопців та 10 дівчат.

**Методи дослідження:** теоретичні; психодіагностичні – методика дослідження самооцінки та рівня домагань (Т. Дембо, С. Рубінштейн), методика дослідження самоставлення (С. Пантілеєв), методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), шкала прояву особистісної тривожності (Дж. Тейлор); методи математичної обробки – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова та коефіцієнта рангової кореляції Пірсона.

**Практична значимість:** результати, отримані в ході дослідження, можуть бути корисними для працівників сфери освіти, шкільних та практичних психологів задля проведення психологічної роботи щодо корекції особистісної тривожності старшокласників та формування позивної Я-концепції.

**Структура дослідження** складається з 62 сторінок, містить 6 таблиць, 57 літературних джерел та 2 додатки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» СТАРШОКЛАСНИКІВ

### 1.1. Теоретичні підходи до вивчення «Я-концепції»

Проблема Я-концепції залишається однією з найбільш актуальних проблем у психології як через її надзвичайну важливість щодо процесів становлення особистості, так і через відсутність методологічно цілісної концепції даного поняття. Внесок у дослідження цього феномену внесло безліч різних вчених, які так чи інакше стосуються питань особистості, і вивчають її з різних позицій, такі як У. Джеймс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Р. Бернс, К. Роджерс, Е. Еріксон. Вітчизняні психологи розглядали «Я-концепцію» зазвичай в межах дослідження самосвідомості. Дане питання досліджували В.В. Столін, Є.Т. Соколова, С.Р. Пантілеєв, І.С. Кон.

Термін "Я-концепція" з'явився в науковій мові через певне уявлення про дуальність людської природи як суб'єкта, що має змогу пізнавати, і сам являється пізнаваним об'єктом. Одним з перших дослідників, які займалися вивченням проблеми Я, слід назвати американського психолога Вільяма Джеймса, згідно з яким «глобальне Я» (особистість) містить два аспекти: перший - емпіричний об'єкт (Я як об'єкт (Me)) і другий - пізнає елемент у нашій свідомості (Я свідоме (I)). Деякі становища, що розвиваються, є спірними. Так, для Джеймса терміни «самоповага» і «самооцінка» тотожні. При цьому самооцінка прирівняна до почуття самовдоволення або невдоволення собою, і ці два протилежні почуття є первинними видами емоцій і таким чином самооцінка є вродженою, з чим важко погодитися, адже вона формується ще в онтогенезі і є похідним елементом розвитку самосвідомості [15].

Ч. Кулі є родоначальником теорії так званого «дзеркального Я», котра містить в собі думку, що під впливом оточуючих у людини формується уявлення



про самого себе. Дана теорія містить в собі три компонента: як людина виглядає в очах оточуючих, як вони його оцінюють, та пов'язану з цим самооцінку [36].

Дж. Мід стверджує, що в людини формується здатність реагувати на себе, що пов'язана зі ставленням щодо неї оточуючих. «Людина цінує себе тією мірою, якою її оцінюють інші; вона втрачає свою гідність тією мірою, якою відчуває негативне і зневажливе ставлення до себе із боку оточуючих» [36].

Дослідники символічно-інтераціоналістського напрямку А. Роуз, Леві-Строс, Т. Шибутані та інші продовжили розробку проблеми Я [30]. Альтернативний підхід до пізнання "Я" висунутий психоаналітичною школою. Е. Еріксон розглядає "Я-концепцію" через его-ідентичність. «Ідентичність у найзагальнішому сенсі збігається багато в чому з тим, що ціла низка дослідників включає в поняття «Я» у різних його формах: «Я-концепція», «Я-система»». Механізм формування «Я-концепції» Еріксон представляє як несвідомий процес і визначає вісім стадій розвитку особистості, безпосередньо пов'язаних із змінами его-ідентичності [52].

Сучасний стан теоретичних розробок у вивченні «Я-концепції» значною мірою досягнуто завдяки роботам К. Роджерса, який виділяє реальне та ідеальне Я та фіксує тимчасовий момент: Я-реальне – те, якою є людина в даний момент; Я-ідеальне - те, яким йому хотілося б стати у майбутньому [40]. Роджерс використовує поняття «Я» і «Я-концепція» як синоніми і розуміє їх як структурований несуперечливий гештальт, що складається з уявлень властивостей "Я" як суб'єкта (I) та "Я" як об'єкта (Me), а також із сприйняття ставлення даних уявлень до інших людей та різним сторонам життя. Гештальт включає оцінки, пов'язані з цими уявленнями. Я-концепція, переважно, усвідомлюється. Роджерс виділяє чотири параметри: реальне уявлення про себе; про свою соціальну роль; про власний фізичний стан та здоров'я; про свої цілі. Узагальнюючи ці параметри, Роджерс стверджує, що Я-концепція – це динамічне утворення, що складається з уявлення про власні характеристики та здібності індивіда, про можливості взаємодії його з іншими людьми та з

навколишнім світом, про цілі та ідеї, які можуть мати позитивну або негативну спрямованість.

Динамічний аспект Я – концепції представлено й у роботах М. Розенберга, який також акцентує увагу на тимчасовому уявленні Я – у минулому, у теперішньому й у майбутньому. Всі ці образи характеризують внутрішній світ індивіда, вони пов'язані з його життєвим досвідом та реальною взаємодією з іншими людьми. А.А. Налчаджян використовує терміни «самосвідомість» та «Я-концепція» як синоніми. Пізнаюче Я, будучи центральним компонентом особистості, має самосвідомість або Я-концепцію (сукупність знань про себе). Я-концепція є загальною структурою самосвідомості. Вона «оточує» сферу Я і, у свою чергу, складається з тісно взаємопов'язаних відносно стійких Я-образів [36].

Центральне Я та Я-концепція «оточені» ситуативними образами Я, які є усвідомлюваними частинами Я-концепції. Налчаджян зазначає, що структура самосвідомості або Я-концепція має переважно підсвідоме існування, тому що особливо чітко та повне усвідомлення власної особистості та власних переживань, психічних процесів та дій потрібно лише у відповідальних проблемних ситуаціях. Досить повне відображення Я-концепція отримала у книзі Р.Бернса «Розвиток Я-концепції та виховання». Я-концепція пов'язана з самооцінкою як сукупністю установок «на себе» та є сумою всіх уявлень індивіда про себе й визначається як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, пов'язаних з їх оцінкою, і містить такі утворення як образ Я, самооцінку та потенційну поведінку [29].

Дж. Майер відносить Я-концепцію поряд з внутрішньою духовною системою та різними експертними знаннями до специфічних утворень, що синтезують наміри, почуття та мотиви людини [27].

Таким чином, на сучасному етапі Я-концепція, в основному, розглядається як динамічна, відносно стійка, багаторівнева, емоційно-оцінна система уявлень людини про саму себе, що відображає ставлення особистості до себе та до світу в минулому, сьогоденні та майбутньому. Це центр свідомості, який будується на

основі безлічі ідентифікацій та включає основні відносини особистості та їх реалізації.

Звернемося тепер до сучасних досліджень поняття Я-концепції. Тут необхідно звернутися до дослідження Ф. Менінгера [36]. Ф. Менінгер досліджував підходи різних учених щодо визначення «Я-концепції». Дослідник зазначає, що в науці є багато перспектив, але немає чіткого поділу термінів «самосвідомість», «Я-концепція», «Я-образ» та ін. Він також зазначає, що в акмеології, соціальній психології та психології розвитку існує перелік теоретичних концепцій щодо проблеми формування Я-концепції. Підходи до вивчення «Я-концепції» характеризуються розглядом проблеми з різних позицій, часто не пов'язаних між собою і навіть суперечливих. Існує широкий спектр часто суперечливих уявлень про визначення самооцінки, образу себе, самоповаги як частини проблеми самосвідомості. Розгляд цих понять буде більш ефективним шляхом вивчення більш загального поняття, яке можна вважати Я-концепцією. Ці терміни не можна плутати і порівнювати. Вони належать до різних структурних компонентів Я-концепції. Насправді вони об'єднані та абстрактно поділяються за допомогою аналізу, щоб краще прояснити природу поняття та його походження. Тому Ф. Менінгер використовує поняття Я-концепції як більш ширше, що поєднує «Я-образ» і самооцінку. Він провів аналіз наукових праць, у яких визначив шість основних підходів дослідників до визначення цього терміна:

- 1) Я-концепція - це своєрідність нейроструктурних основ індивідуального Я людини;
- 2) особиста власність;
- 3) це «яким вони хочуть мене бачити», сукупність усіх уявлень про себе;
- 4) «установки, що спрямовані на себе самого»;
- 5) «система образу Я», в якій компоненти Я постійно змінюються;
- 6) система самосприйняття складається зі сприйняття особливостей себе і сприйняття себе іншими людьми і з різними сторонами життя, а також цінностей, пов'язаних з цим сприйняттям.

О. Гуменюк виділяє чотири групи розуміння Я-концепції [11]. У першій групі Я-концепція трактується як продукт самосвідомості, сукупність оцінок самосприйняття людини. Самопізнання та самооцінка відбувається через індивідуальні образи себе в різних ситуаціях та через думки інших людей і порівняння з ними. Цей стійкий компонент свідомості визначає як сприйняття особистості, так і навколишнього світу.

До другої групи визначень, на думку О. Винославської, належать такі, в яких Я-концепція розглядається як частина образу світу або частина пізнавального поняття дійсності, або центральний елемент суб'єктивного образу світу. Я-концепція суб'єкта в такому тлумаченні співвідноситься з образом людини взагалі та з образом світу, що виражається в психологічному, соціальному та екзистенційному аспектах Я-концепції.

До третьої групи визначень Я-концепції належать ті, в яких це явище належить до компонентів системи саморегуляції особистості. Зміст Я-концепції виступає вихідним об'єктом стабілізації та перетворення протягом усього життя. Існують близькі тлумачення цієї групи, які поєднують Я-концепцію з джерелом індивідуальної саморегуляції. Четверта група включає визначення, в яких самосприйняття є компонентом, що стосується або людини в цілому, або безпосередньо її особистості. Таким чином С. Дружилов наводить погляд Дж. Д. Майера, який поєднує Я-концепцію разом із внутрішньою духовною системою та різноманітними знаннями до конкретних одиниць, що синтезують наміри, почуття та мотиви людини.

Беручи до уваги всю різноманітність підходів до визначення феномену Я-концепції, ми можемо охарактеризувати його так:

1. Я-концепція – це система поглядів, орієнтованих на розуміння самого себе. Це означає, що «Я-концепція» — це окремий цілісний образ (система образів), який є протилежним образу зовнішнього світу, хоча і тісно з ним взаємодіє.

2. Я-концепція є продуктом самосвідомості. Саме через діяльність свідомості створюється цілісна система уявлень про себе, що включає

усвідомлення своїх властивостей та суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на власну особистість.

Автор В. С. Агапов зазначає, що термін «Я-концепція» визначається як системне, цілісне та самоорганізуюче утворення психіки. Це складна, багаторівнева, багатокomпонентна і динамічна система вираження відносин особистості до себе та зовнішнього світу, характером якої є оцінна діяльність свідомості. Інтегративний підхід, запропонований В. С. Агаповим, здатний поєднати загальнонаукові та конкретно-психологічні принципи, що фіксують сутність Я-концепції [2]. Відповідно до згаданого інтегративного підходу, Я-концепція особистості – це системне інтегроване психічне утворення, що реалізується в таких сферах, як когнітивна, емоційна, вольова, поведінкова, в якій уявлення, знання про себе, смислове виховання особистості, досвід, підпорядкований саморозвитку, повага і самооцінка накопичуються, розвиток якостей, їх здібностей і обмежень, цінностей і відображаються в життєвій стратегії.

З точки зору А. В. Захарової, поняття образу-Я і Я-концепції не є одним і тим же [17]. Їх слід розділити за ступенем їх структурної організації та стійкості, динаміки в часі. На думку вченої, образ-Я є динамічним різновидом функціонування в безперервній єдності уявлень суб'єкта про себе, а Я-концепція відображає функціонування суб'єктом знання про себе на більш високому рівні, стабільному та ієрархічно влаштованому, це відносно стабільна система. Я-концепція - постійний компонент самосвідомості, що визначає загальне ставлення особистості до себе, свого самопочуття, яке визначає не тільки сприйняття нею різних сторін власної особистості, а й навколишнього світу.

Вчений Х. Ремшмідт визначає Я-образ як інтегруючу базову сутність. Згідно з його теорією, він містить кілька компонентів [38]:

- когнітивний - як зображення своїх якостей, здібностей, навичок, соціальної значущості, зовнішності тощо;

- афективний — як ставлення до себе (самооцінка, самолюбство, самоприпущення тощо), навіть як до власника цих якостей;

- поведінковий - як реалізація мотивів, цілей і умов на практиці у відповідні акти поведінки.

У теорії І. Кона образ Я також має трикомпонентну структуру, підкреслюючи не тільки функцію психічного відображення (як ідей і понять), а й наявність соціальної установки, що дозволяє визначити ставлення особистості до себе [23]. У цій теорії існує кілька рівнів зображення:

- на нижчому рівні вони збираються в несвідомому, представленому лише в досвіді установки, що в психології традиційно асоціюється з самопочуттям та емоційним ставленням до себе;

- вище усвідомлення та самооцінка певних якостей і характеристик; тоді ці часткові самооцінки утворюють відносно цілісну картину;

- і, нарешті, цей образ Я вписується в загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, необхідних для досягнення цих цілей.

Я-концепція як складна системна одиниця складається з цілої сукупності «образів самого себе» – її конституційних елементів, тоді як образ власного тіла є найдавнішим і початковим. Залежно від рівня (організму, соціального індивіда чи особистості), на якому проявляється людина, В. Столін виділяє:

- фізичний «я-образ» або схема тіла, яка викликає потребу у фізіологічному благополуччі організму, але насправді схему тіла не можна назвати повністю самостійною, оскільки вона прив'язана до відображення навколишнього середовища, а без нього не існує;

- соціальні ідентичності, пов'язані з потребою людини належати до суспільства;

- диференційна картина Я, яка характеризує пізнання себе в порівнянні з іншими людьми і яка дає індивіду відчуття власної унікальності.

Т. Яценко наводить позицію М. Розенберга, згідно з якою образ «Я» динамічно поєднує реальне, самофантастичне та самоідеальне.

Спільне в підходах вітчизняних та зарубіжних вчених при розгляді даної проблеми можна визначити так: Я-концепція розглядається як система уявлень про себе, що включає множинність Я, що має різні аспекти, що розвивається в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного ставлення до себе з боку інших; специфічне - Я-концепція ототожнює зі структурою особистості, з образом Я; змішується з терміном «самосвідомість». Я-концепція – це широке поняття, яке поєднує образ себе та самооцінку. Я-образ також є багаторівневою системою, що поєднує чуттєве та концептуальне. Я-образ динамічно поєднує в собі турботу про себе, Я-фантастичне та «ідеал власного Я».

## **1.2. Розвиток «Я-концепції» в старшому шкільному віці**

Відкриття «Я», його неповторного внутрішнього багатства найчастіше асоціюється з певними психологічно-драматичними переживаннями. Як приклад, поряд з усвідомленням самоцінності, її унікальності, на відміну від оточуючих, з'являється відчуття самотності, її усвідомлення.

«Я» в юнацькому віці ще непостійне, розсіяне, піддається різноманітним впливаючим факторам. Вигадані речі сприймаються як реальні і властиві, а бажане здається належним. В психологічному плані процес формування "Я" має вираз певної тривоги, внутрішньої порожності, невизначеності очікувань. Тому має місце сильне зростання потреби в спілкуванні при одночасному підвищенні вибірковості даного процесу, адже молода людина не кожному схильна довіряти доступ до свого внутрішнього світу. При цьому відносно часто виникає бажання бути на самоті з собою [43].

Відомий той факт, що дитяче «Я» засноване на сумі ототожнюваності з оточуючими – важливими дорослими. Юнацький вік характеризується зміною ситуації в становленні «Я»: концентрація на декількох важливих людях одночасно вносить в психічну ситуацію невизначеність, суперечливість, і досить часто, внутрішню конфліктність. Несвідомий характер потреби в позбутті

дитячої чи дорослої ідентичності активізує рефлексію та відчуття унікальності. Тому молодість так характеризується почуттям самотності й фобією самотності.

З однієї точки зору, образ себе в старшому шкільному віці обумовлений груповим образом «Ми» – образом типового ровесника тієї ж статі. Більше того, цей образ типового ровесника проявляється в свідомості юнака в наборі дещо загальних і малодиференційованих психологічних рис, ніж його власний Я-образ, котрий є тоншим, детальнішим і тоншим, ніж група.

Сама природа молодіжних груп у їх вибірковості та жорстокості до «чужих», котрі мають відмінності у кольорі шкіри, соціальному походженні, здібностях, манерах тощо, полягає в захисті особистісної ідентичності від знеособлення та змішування. Через це з'являються певні маркери для розмежування "своїх" від "чужих", як наприклад деталі одягу, особливості лексики чи невербаліки. Формуючи закриті колективи та підкреслюючи свою поведінку, ідеали та «ворогів», молоді люди не лише допомагають собі з самоідентифікацією, але і (дещо перекручено) випробовують один одного, щоб перевірити, чи здатні вони залишатися вірними.

Старшокласники схильні гіперболізувати особистісну унікальність, але в процесі дорослішання вони помічають все більший комплекс відмінностей між собою та однолітками. В свою чергу, це формує потребу в психологічній близькості, котра дає змогу краще зрозуміти внутрішній світ себе та оточуючих [38].

В старшому шкільному віці фактор часу починає входити в комплекс самосвідомості. По-перше, з віком суб'єктивне сприйняття швидкоплинності часового показника значно прискорюється. Ця тенденція, яка почалася в підлітковому віці, потім продовжується в дорослому та старості. Розумовий розвиток та зміна загальних життєвих перспектив пов'язана з розвитком уявлень про час. В дитинстві, людина живе сьогоднішнім днем, а в юнацтві орієнтується на майбутнє. В підлітковому віці сприймання часу характеризується своєю дискретністю, адже обмежене власним минулим, а майбутнє відчувається лише продовженням сьогодення в буквальному сенсі. У молодому віці часовий



горизонт розширюється як у глибину, охоплюючи далеке минуле й майбутнє, так і вшир, що включає не лише особисті, а й соціальні перспективи. Це пов'язано з переорієнтацією свідомості молоді із зовнішнього контролю на внутрішній самоконтроль та зростанням потреби в успіху.

Подібні зміни в часовій перспективі та її розширенні означають з'єднання історичного й особового часу. Сприйняття історичного часу характеризується для дітей та підлітків безособовістю та об'єктивністю. В дитячому віці людина може знати хронологію певних подій чи епох, але відчуваються вони настільки далекими, що ніяк не пов'язані з теперішнім життям. Для них події 30-тирічної давності так само далекі, як і події початку нашої ери. Для юнаків головним часовим орієнтиром є майбутнє [18].

Ми вже говорили, що переживання власної неповторності веде до відкриття самотності, тому відчуття плинності й незворотності часу ставить молодих людей перед проблемою кінця свого існування та темою смерті. Дана тема знаходить своє відображення в рукописах, думках, читаннях та міжособистісних бесідах, що говорить про створення нового компонента свідомості юнака – філософської рефлексії.

Формувати нову часову перспективу не кожному легко. Одні переходять від страшних переживань до повсякденного життя, а в інших це відродження ірраціональних дитячих страхів, за які молодь зазвичай соромиться. Підвищене відчуття незворотності часу часто пов'язане з небажанням старшокласника звертати увагу на його перебіг. Відчуття психологічної зупинки часу означає повернення до того стану дитини, коли часу для свідомості ще не було. Тому іноді молоді люди по черзі відчувають себе дуже молодими, старими чи старими, які багато пережили, освічені, відчайдушні в деяких аспектах життя.

Уявлення молоді про можливості різних етапів життя людини надзвичайно суб'єктивні. У шістнадцять років життя ніби закінчується, в кінці 25 дорослість ототожнює себе з нерухомістю і повсякденним життям. Тому в конфліктного юнака пристрасна жага нових, зрілих переживань і страх перед життям, бажання не дорослішати.

Формування особистості включає формування стійкого образу «Я», тобто цілісного уявлення про себе. Образ «Я» значно змінюється з віком: деякі якості сприймаються легше, чіткіше, інакше; змінюються рівень і критерії самооцінки; ступінь складності зміни образу Я; підвищується цілісність особистості, її стійкість і цінність, а також рівень самооцінки. Це добре видно, якщо спостерігати за людиною протягом усього юнацького віку.

Ознакою Я-концепції юнацького віку є підвищена чутливість до особливостей свого тіла та зовнішності. У юнаків і дівчат формуються певні стандарти, ідеали, зразки «мужності» та «фемінності», яких вони намагаються наслідувати в одязі, поведінці, жаргоні. Часто ці стандарти є завищеними або суперечливими, що призводить до багатьох внутрішніх конфліктів - змін у дисморфофобії, підвищеної тривожності, зниження вимог, проблем у спілкуванні, сором'язливості.

Джерелом занепокоєння у молоді часто виступають фактори зовнішності, такі як зріст, пропорції тіла, шкіра і т.д. Прагнучи відповідати ідеалам віку, суспільства, молодіжна субкультура компенсує реальні або уявні недоліки екстравагантністю в одязі, зачісках, зайвому макіяжі, жаргоні. Це часто робить молодих людей схожими, що суперечить їхньому бажанню підкреслити свою індивідуальність. Тому вони часто внутрішньо нестабільні, конфліктні, недовірливі та тривожні [13].

В процесі дорослішання юнаки та дівчата починають надавати факторам зовнішності все меншого значення, як для себе, так і для оточуючих. Тут має місце звикання до власної зовнішності та прийняття себе таким, яким людина являється насправді. Рівень вимог стабілізується.

Моральні та вольові якості, інтелектуальні здібності стають на першому плані Я-образу. Самооцінка в старшому шкільному віці набуває адекватності. Чим більша значимість для людини окремої властивості (розумової, комунікабельної тощо), тим більша ймовірність того, що особистість готова її відкрити, тим частіше в процес самооцінки включаються механізми психологічного захисту. Деяко специфічний егоцентризм стає особливістю

даного вікового періоду. Юнакам здебільшого здається, нібито оточуючі постійно звертають на них увагу, негативно міркуючи про них. Через це першою реакцією старшокласників на інших часто є захисна.

Крім того, зі зміною часової перспективи молоді люди гостро переживають за своє майбутнє і болісно усвідомлюють реальне або уявне втручання в їх незалежність, особисте самовизначення та соціальне ствердження. Тому вони часто справляють агресивне, неадекватне, грубе, недоступне, непристосоване враження.

Окремо зазначимо, що диференційно-психологічні характеристики, котрі лежать в основі відмінностей психічного життя хлопчиків і дівчаток, і відмінності типологічного характеру в силі «Я» не досить значні. Різницю складають емоційні реакції та самосвідомість: дівчата більш чутливі до думок про них, вони більш вразливі, частіше реагують на критику, глузування. Дівчата більш схильні до рефлексії, вони більш суб'єктивні в оцінці, ніж хлопчики. Молодь більш об'єктивна, менш тривожна, менше боїться проблем [13].

Значно складніше знайти відмінності в рівні особистої активності, домінування, конкуренції між хлопцями та дівчатами. Багато психологів вважають, що вони більше властиві хлопчикам, хоча хлопчики частіше за дівчат переоцінюють свої здібності, силу, енергію, домінування, становище серед однолітків. Дівчата більш самокритичні. Характерно, що на захист свого «Я» хлопчики частіше вдаються до психологічного захисту і вихваляються своїм зовнішнім ефектом.

### **1.3. Процес формування тривожності як особистісної риси характеру в старшому шкільному віці та її вплив на формування Я-концепції**

Тривожність у сучасній психології – це дуже поширений психологічний феномен нашого часу.

А.М. Прихожан визначає тривожність як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу. Вона має свою спонукальну силу і константні форми реалізації поведінки з переважанням в останніх компенсаторних та захисних проявах [33].

Численні визначення тривожності загалом зводяться до того що, що тривожність – емоційний комплекс, що включає у собі страх і різні афективно-когнітивні структури; параметр індивідуальних відмінностей переживання тривоги у вигляді діяльності, не пов'язані з певним об'єктом, характеризується неусвідомлюваністю причин виникнення та неможливістю конкретизації відчувається загрози, що є соціально обумовленою формою реагування за наявності загрози і, що має переважно збуджуючим впливом на психіку людини.

Людська поведінка частково зумовлена рівнем тривожності. З однієї точки зору, тривожність в певній мірі - особливість природного характеру, котра властива активним діяльнісним особистостям. Варто зазначити, що існує оптимальна, або корисна тривожність, котра дає змогу здійснювати діяльність на дещо вищому рівні. Небезпека тривожності розкривається у тому випадку, коли вона стає особистісною характеристикою. Особистісна тривожність являє собою стійку індивідуальну характеристику, котра вказує на схильність особистості до переживання почуття тривоги и сприймати широке коло ситуацій в якості загрозливих.

Коли трапляються певні стимули, котрі особистість сприймає як загрозливі для власної самооцінки та самоповаги, особистісна тривожність активізується як схильність.

Надтривожні особистості на небезпеку реагують яскраво вираженим станом тривожності. Такий рівень тривожності може виникати в різноманітних ситуаціях, якщо вони стосуються оцінки його особистості чи компетенції.

В колі психологічних дослідників панує думка про наявність у тривожності вікової специфіки, котра має вияв у змісті та формах прояву. Кожному віковому періоду притаманні свої особливості, що схильні викликати підвищення тривожності незалежно від наявності реальної та дійсної загрози.

Наприклад, в дошкільному та молодшому шкільному віці тривожність виступає в якості результату потреби захищеності та безпеки з боку оточуючих. Тобто особистісна тривожність даної вікової групи трапляється через руйнацію взаємовідношень з дорослими та батьками [33].

Рівень особистісної тривожності також чинить вплив на формування характеру. Наприклад, якщо у старшокласника наявні тривожно-недовірливі риси характеру, то це є результатом розвитку особистісної тривожності на більш ранніх етапах життя. У такої людини відчуття страху, хвилювання виникають досить легко. Нестача впевненості у собі змушує заздалегідь відмовлятися старшокласника від діяльності, яка видається надто складною. З цієї причини йому важко зробити той вибір, який необхідно здійснювати у цьому віці.

Старшокласнику з надвисоким рівнем особистісної тривожності властиво занижувати оцінку своїх досягнутих результатів. Через низьку самовпевненість складнощі в комунікації спостерігаються досить часто, особливо під час вступу до нового колективу [16].

Поведінка старшокласників із високим рівнем особистісної тривожності в тій сфері діяльності, що має спрямованість на досягнення певних результатів, має свої особливості. Їх емоції на невдачу більш гостріші в емоційному плані, ніж у їх однолітків. Їх працездатність та ефективність знижується в умовах дефіциту часу чи при наявності стресоутворюючих факторів. Таким чином, страх помилитися - характерна риса надтривожних старшокласників. Мотивація до уникнення невдач домінує над мотивом досягнення успіху.

Мотив досягнення успіху характерний для тих старшокласників, котрим притаманний низький рівень особистісної тривожності. Низькотривожних старшокласників повідомлення про невдачу може стимулювати до діяльності, підвищити прагнення до досягнення поставленого результату.

Також відзначимо, що когнітивну оцінку різноманітних ситуацій багато в чому також визначає рівень особистісної тривожності. Когнітивна оцінка своєю чергою безпосередньо впливає на якість виконуваної діяльності. Отже, діяльність перебуває у безпосередній залежності від стану тривожності.

Високотривожні старшокласники більш схильні до розвитку в них багатьох психосоматичних захворювань [53].

Але також відзначимо той мобілізуючий вплив, котрий чинить тривожність в старшому шкільному віці. Через це вона може виявлятися в якості мотиватора до діяльності, що приходить на заміну інших потреб та мотивів. На противагу цьому, в більш ранніх вікових етапах тривожність чинить дезорганізуючий вплив. Це може викликати розвиток з ранніх етапів дитинства тривожного гіперконтролю, коли дитина через спроби постійного контролю над собою несвідомо розвиває в собі порушення відповідної діяльності. У старшому шкільному віці існує можливість використовувати невисокий рівень тривожності як ресурс для зосередження на певній меті.

### **Висновки до першого розділу**

Провівши теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми дослідження тривожності та формування Я-концепції старшокласників, можемо відзначити наступні висновки.

Я-концепція — це сукупність людських уявлень про себе, що включає переконання, оцінки та поведінкові тенденції. У результаті його можна вважати сукупністю установок, спрямованих на кожну людину. Я-концепція є важливою складовою самосвідомості людини, вона бере участь у процесах саморегуляції та самоорганізації особистості. Особливе значення Я-концепції полягає в тому, що

в людині як свідомій істоті властивості особистості виявляються в поведінці не автоматично, несвідомо, а прориваючи самосвідомість і самооцінку, ставлення до себе. Стійкість Я-концепції дає людині відчуття захищеності в напрямку свого життєвого шляху, у сприйнятті нею різноманітних життєвих ситуацій як єдиної в безперервності її досвіду.

У старшому шкільному віці самооцінка стає більш абстрактною, і юнаки сильно стурбовані тим, як їх сприймають інші. Знайти себе, зібрати свою ідентичність з мозаїки знань про себе стає пріоритетом для юнаків та молоді. Саме в цей період їх інтелект досягає такого рівня розвитку, що дозволяє замислитися про те, яким є навколишній світ і яким він має бути. З відкриттям цих нових когнітивних здібностей молоді чоловіки та жінки розвивають его-ідентичність – цілісне, стійке уявлення про себе.

Тривожність в психологічній науці розуміють як людську схильність до переживання тривоги, тобто емоційного стану, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози і проявляється в очікуванні несприятливих подій. Тривога від тривожності відрізняється тим, що в першому випадку це певний короткотривалий емоційний стан людини, а в другому — риса характеру, певне стійке особистісне утворення, котре чинить вплив на розвиток людини. В старшому шкільному віці на розвиток тривожності вагомий вплив чинять відносини в сім'ї та взаємостосунки в шкільному середовищі. Тривожність старшокласників має різноманітні поведінкові форми прояву: слухняність, беззаперечне дотримання всіх вимог, скромність з одного боку; відчуженість, замкнутість, небажання спілкуватися або агресія з боку інших. Тому тривожність прямо впливає на особистісний розвиток юнака, особливо на оцінне ставлення до себе, на формування образу Я. Становлення особистості, усвідомлення власних можливостей та здібностей, своє місце в соціальному середовищі — все це залежить від Я-концепції особистості, зокрема такого її компоненту, як самооцінка. Тривожність заважає розвитку старшокласника, формує загальну установку невпевненості в собі. Здатність інших контролювати тривожних дітей призводить до внутрішніх конфліктів, пов'язаних із спілкуванням. Уразливість

до оцінного ставлення оточуючих викликає стійку психічну напруженість, яка проявляється в стані напруженого очікування проблем, наростання нестримної дратівливості, емоційної нестійкості.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

#### 2.1. Методологія та організація дослідження

В якості компонентів Я-концепції були обрані самооцінка та самоствавлення. Самооцінка та самоствавлення утворюють емоційно-оцінний компонент особистості та саме Я-концепції, котрий має особливе значення для розвитку особистості в юнацькому віці.

У ході дослідження для оцінювання показників рівня тривожності та показників Я-концепції були застосовані наступні методики:

1. Методика діагностики самооцінки та рівня домагань (Т. Дембо, С. Рубінштейн в модифікації А. Прихожан).
2. Методика дослідження самоствавлення (С. Пантілеєв).
3. Методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).
4. Шкала прояву особистісної тривожності (Дж. Тейлор).

**Методика діагностики самооцінки та рівня домагань (Т. Дембо, С. Рубінштейн).** Метод діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейна, модифікований А.М. Прихожан спирається на безпосередню оцінку (шкалування) учнями низки особистісних якостей. До них належать здібності, риси характеру, стан здоров'я і т.д. Суб'єкти зобов'язані вказувати на вертикальній шкалі ту оцінку, яка відповідає рівню розвитку даних характеристик, тобто самооцінки та рівня домагань, тобто рівня розвитку тих самих характеристик, які б їх задовольнили. Кожному респонденту пропонується бланк методики, який містить інструкції та завдання.

В результаті проходження методики ми отримуємо дані щодо компонентів самооцінки та рівня домагань опитуваного. Обробка результатів проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна — «здоров'я» — не враховується). Кожна відповідь виявляється у балах. Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм відповідає 54 балам).

Послідовність дій:

По кожній із шести шкал визначити:

рівень вимог - відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знака «х»;

висоту самооцінки - від "о" до знака "-";

Розрахувати середню величину кожного показника рівня претензій та самооцінки по всіх шести шкалах.

**Методика дослідження самоствавлення (С. Пантілєєв).** Багатовимірною дослідницькою анкетою самоствавлення (МІС) була створена С. Р. Пантілєєвим у 1989 р. і містить 110 тверджень, розподілених за 9 шкалами. Методика покликана виявити структуру самооцінки, а також виразність окремих компонентів самоствавлення і самооцінки.

В результаті проходження даної методики ми отримуємо дані щодо компонентів самоствавлення обстежуваного. Обробка результатів: при обробці використовується спеціальний "ключ", за допомогою якого отримують так звані "сірі" бали.

Збіг відповіді обстежуваного з "ключем" оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збігу відповідей за ознакою "згоден", потім - за ознакою "не згоден". Отримані результати сумуються. Потім сума "сірих" балів по кожній з шкал за допомогою спеціальної таблиці перекладається в стени. Стени слугують підставою для інтерпретації.

Після підрахунку сірих балів, значення шкал згідно ключа переводять у стенові показники, що відповідають низькому (1-3 стени), середньому (4-7 стени), високому (8-10 стени) рівням та об'єднуються у незалежні інтегровані фактори «Самоповага», «Аутосимпатія», «Самоприниження».

**Методика оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).** Дана методика представлена у вигляді анкети з 40 питань. Вона являє собою надійне джерело інформації про самооцінку людини, про рівень її поточної тривожності (реактивна тривожність) та особистісної тривожності (стійкої особистісної риси). Особистісна тривожність в психологічній науці розуміється як певна особистісна риса, що вказує на схильність суб'єкта до тривожності і припускає, що він схильний сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозові, реагуючи на кожну конкретну реакцію певним чином. Коли людина сприймає певні подразники як загрозові для власної самооцінки чи самоповаги, у неї активізується особистісна тривожність (в тому разі, коли суб'єкт до цього схильний). Ситуаційна або реактивна тривога як стан характеризується суб'єктивно переживаними емоціями: напруженістю, тривогою, занепокоєнням, нервозністю. Такий стан суб'єкта являється відповідною емоційною реакцією на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом. Переважно велика кількість методик дослідження тривожності дозволяють виміряти її лише як тимчасовий стан, або як особистісну рису. Одним із методів дослідження, який дозволяє диференційовано вимірювати одночасно дослідити тривожність і як особистісну характеристику, і як тимчасовий емоційний стан особистості є даний метод, запропонований К. Д. Спілбергером. Для вітчизняної аудиторії методика була адаптована Ю. Л. Ханіним.

**Шкала прояву особистісної тривожності (Дж, Тейлор).** Опитувальник особистості, опублікований в 1953 році Дж. Тейлором і призначений для вимірювання тривожності як особистісної якості. Методика створена на основі анкети MMRI. Оригінал складається з 100 тверджень: 50 камуфляжних і 50 ключових. Існує два модифікованих варіанти методики: версія Т. Немчінова (50 балів) і В. Норахідзе (60 балів – додано 10 балів «шкали брехні»). В даному дослідженні ми використовували варіант методики Т. Немчінової.

## 2.2. Аналіз емпіричного дослідження тривожності та показників Я-концепції

За допомогою методики діагностики самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн були отримані наступні результати (див. табл. 2.2.1.):

Таблиця 2.2.1.

Результати дослідження самооцінки та рівня домагань за допомогою методики Дембо-Рубінштейн

Самооцінка				
Рівні вираженості Шкали	Низький	Середній	Високий	Надто високий
Здоров'я	0%	20%	50%	30%
Розумові здібності	10%	10%	55%	25%
Характер	10%	25%	55%	10%
Авторитет у однолітків	15%	25%	40%	20%
Навички	10%	25%	50%	15%
Зовнішність	25%	25%	35%	15%
Впевненість у собі	15%	30%	40%	15%
Рівень домагань				
Рівні вираженості Шкали	Низький	Середній	Високий	Надто високий
Здоров'я	5%	20%	45%	30%
Розумові здібності	0%	30%	50%	20%
Характер	15%	55%	25%	5%
Авторитет у однолітків	15%	50%	30%	5%
Навички	10%	40%	45%	5%
Зовнішність	20%	35%	40%	5%
Впевненість у собі	15%	30%	45%	10%

Низькі результати свідчать про неадекватно занижену самооцінку та рівень домагань. Середні та високі результати відображають адекватне бачення себе. Надто високі результати свідчать про завищену самооцінку та рівень домагань.

Розглянемо кожен шкалу окремо, більше детально зупинимося на важливих результатах.

Шкала «Здоров'я» являється тренувальною для респондента, тому її результати загалом прийнято не враховувати.

Шкала «Розумові здібності». Результати даної шкали свідчать про інтелектуальний розвиток особистості, її знання та здатність до критичного мислення. Самооцінку більшість респондентів оцінюють високо (55% респондентів). Загалом до адекватного бачення власних розумових здібностей схильні 65% респондентів (середній та високий рівні), неадекватно занижують 10%, а завищують – 25%. Ті, хто оцінює дані здібності адекватно, добре розуміють можливості власного інтелекту, набутих знань. Вони схильні до логічного обмірковування вхідної інформації та критичного мислення. Низькі результати за даною шкалою вказують на недостатню оцінку власної інтелектуальної сфери, зазвичай припинуючі свої розумові здібності, навіть якщо мають гарні успіхи в навчальному процесі. Завищені ж результати вказують на неадекватно високу оцінку власних розумових здібностей, схильність вважати себе розумнішим за оточуючих, що зазвичай, являється досить поверхнім та неправильним поглядом. Результати рівня домагань за даною шкалою не досить відрізняються, лише відсутні низькі результати, більше респондентів з адекватним рівнем домагань (30% середніх і 50% високих результатів) і 20% завищених результатів. Цілком переважна більшість школярів адекватно оцінюють оптимальне уявлення про власні розумові здібності, що є вагомим фактором для особистісного розвитку та зростання.

Шкала «Характер». Дана шкала відображає ставлення до якостей власного характеру, до властивостей темпераменту. Самооцінку характеру адекватно бачать 80% респондентів (25% середніх і 55% високих результатів). Їм притаманне адекватне сприйняття власних особистісних рис, власного характеру та властивостей темпераменту. Низький та надвисокий рівні спостерігаються у 10% і 10% опитуваних відповідно. Це результат неадекватної самооцінки властивостей характеру, тобто люди або недооцінюють власні особистісні риси,

або переоцінюють. В будь-якому випадку, це вказує на погану обізнаність щодо цілісного Я образу та себе, як особистості, котрій притаманні ті чи інші риси характеру. Результати рівня домагань в даній шкалі приблизно ті ж самі, виділимо лише домінуючу позицію середнього рівня вираженості (55%), але кількість людей з адекватним сприйняттям власних рис характеру та можливості їх розвитку складає 80% від загальної кількості опитуваних.

Шкала «Авторитет у однолітків». Результати дослідження самооцінки в даній шкалі розподілені більш рівномірно в порівнянні з іншими. Переважає високий рівень (40%). Респонденти з даною оцінкою визначають свій статус в соціальному середовищі однолітків як оптимальний та гарний. Вони не сприймають себе аутсайдерами, а навпаки, являються добре соціалізованими особистостями. Середній рівень властивий 25% опитуваних. Свою позицію серед однолітків вони вбачають дещо нижчою, але не поза межами оптимальної та адекватної. Вони являються активними учасниками соціального життя в середовищі однолітків. Ці два рівні результатів складають адекватний рівень самосприйняття власного авторитету серед однолітків. Низький рівень спостерігається у 15% школярів. Це результат явної недооцінки свого становища в певному соціальному середовищі. Такі люди сприймають себе поза межами компаній однолітків, уникають соціальних контактів та зазвичай замкнуті в собі. Надвисокий рівень наявний у 20% опитуваних, що є показником неадекватного сприйняття власного соціального становища серед однолітків, переоцінкою свого статусу. Результати рівня домагань за цією шкалою розподілені наступним чином: низький рівень – 15%, середній – 50%, високий – 30%, надвисокий – 5%. За розподілом даних результатів ми бачимо, що адекватно можливості розвитку та росту власного соціального становища серед однолітків оцінюють 80% респондентів середнім та високими рівнями результатів. Неадекватно занижено можливості росту та розвитку сприймають 15% опитуваних, а завищено – лише 5%.

Шкала «Навички (вміння робити щось власними руками)». За результатами даної шкали самооцінку власних навичок високо сприймають 50% школярів.

Вони розуміють та добре оцінюють свої можливості до праці власноруч, тобто будь-якій справі, якою вони займаються, вони надають високу оцінку, при цьому не вдаючись до переоцінки власних навичок. Середньо оцінюють 25% опитуваних. Їм властиве оптимальне сприйняття власних навичок, адекватне самоставлення до своїх можливостей та будь-якої справи власноруч. Загалом, всі вони адекватно сприймають власні уміння та навички. Неадекватно завищено власні можливості оцінюють 15% респондентів. Їм характерна переоцінка власних навичок та хибне уявлення, що будь-яку справу вони зможуть виконати, незважаючи на власні можливості. На низькому рівні сприйняття знаходяться 10% школярів, котрі свої можливості сприймають неадекватно занижено. Таким людям завжди притаманна думка, нібито будь-яка справа, до якої вони доторкнуться, закінчиться погано, нібито вони нездатні до елементарних речей, що звісно, являється повним безглуздом. Результати рівня домагань розподілилися наступним чином: низький рівень – 10%, середній – 40%, високий – 45%, надвисокий – 5%. Переважна більшість опитуваних адекватно сприймають можливості розвитку своїх навичок (40% і 45%), неадекватно низько сприймають 10%, а неадекватно завищено – лише 5%.

Шкала «Зовнішність». Дана шкала відображає ставлення особистості до власної зовнішності, рис обличчя, тіла та його фізичних параметрів. На низькому рівні сприйняття власної зовнішності знаходяться 25% опитуваних. Вони неадекватно низько сприймають свою зовнішність загалом, схильні вважати себе непривабливими та навіть гидкими. Через таке відношення до власної зовнішності впливає інша купа проблем, пов'язана із труднощами в соціальному оточенні (особливо серед однолітків) та загальному сприйнятті власного Я-образу. Середньо оцінюють свою зовнішність 25% школярів. Вони досить добре її оцінюють, не вважають себе непривабливими, але і найгарнішими також. В цілому такий рівень сприйняття вважається адекватним, адже не містить в собі недооцінки чи переоцінки, а відображає реальну оцінку особистості власної привабливості. Високо оцінили свою зовнішність 35% респондентів. Вони вважають себе привабливими особистостями, при цьому не

вдаючись до явної переоцінки зовнішності. Їх сприйняття себе являється оптимальним. До переоцінки зовнішності схильні 15% школярів, що відображає їх неадекватно завищену оцінку своєї привабливості та фізіологічних характеристик тіла. Результати рівня домагань за цією шкалою розподілені наступним чином: низький рівень – 20%, середній – 35%, високий – 40%, надвисокий – 5%.

Шкала «Впевненість в собі». Дана шкала відображає оцінку людини себе в цілому як особистості, тобто комплексне уявлення свого Я та ставлення до нього з власного боку. На низькому рівні впевненості в собі знаходяться 15% школярів. Середній рівень притаманний 30% респондентів, високий – 40%. Надвисокий рівень спостерігається у 15% опитуваних. Результати рівня домагань за даною шкалою розподілені наступним чином: низький рівень – 15%, середній – 30%, високий – 45%, надвисокий – 10%.

За допомогою методики дослідження самоствавлення (С. Пантілеєв) були отримані наступні результати (див. табл. 2.2.2.):

Таблиця 2.2.2.

Результати дослідження самоствавлення за допомогою методики  
С. Пантілеєва

Самооцінка самоствавлення			
Рівень вираженості	Низький	Середній	Високий
Шкали			
Закритість	25%	45%	30%
Самовпевненість	20%	50%	30%
Самокерівництво	20%	60%	20%
Дзеркальне Я	15%	60%	25%
Самоцінність	25%	60%	15%
Самоприйняття	15%	55%	30%
Самоприв'язаність	25%	60%	15%
Внутрішня конфліктність	25%	55%	20%
Самозвинувачення	20%	65%	15%



Розглянемо кожен шкалу окремо, більше детально зупинимося на важливих результатах.

Шкала «Закритість». Високі результати за даною шкалою отримали 30% опитуваних. Для них характерна яскраво виражена захисна поведінка в поєднанні із бажанням на все відповідати загальноприйнятими та соціально схвалюваними нормами поведінки і взаємовідносин з оточуючими. Таким людям бракує навичок рефлексії, в них дещо поверхнєве бачення себе. Середні результати отримали 45% респондентів. Такі люди характеризуються досить вибіркоким відношенням до себе, здатні до подолання певних психологічних захистів задля актуалізації інших психічних механізмів, особливо в критичних випадках. Низькі результати отримали 25% школярів, що є показником внутрішньої чесності та відкритості людського самоствалення, розвинутих навичків рефлексії та критичного відношення до власного Я.

Шкала «Самовпевненість». Високі результати отримали 30% опитуваних. Для таких людей характерна яскраво виражена самовпевненість та сміливість, вони відчувають силу власного Я. Зазвичай, в них домінує мотив досягнення успіху. Середні результати показали 50% респондентів. Вони здатні зберігати працездатність та самовпевненість в звичних для себе ситуаціях, але при ускладненні ситуації може з'являтися тривога та занепокоєння, а впевненість у власних силах може зменшитися. Низькі результати отримали 20% школярів. Для них характерні неповага до себе, що може бути пов'язана із сумнівами та невпевненістю у власних можливостях та здібностях. Такі люди часто схильні не довіряти власному вибору, мінливі та схильні уникати труднощів. Домінуючим мотивом є мотив уникання невдач.

Шкала «Самокерівництво». Високі результати отримали 20% опитуваних. Такі люди вважають себе джерелом власних успіхів та досягнень. Розвиток та зростання їх особистості виникає лише через їхні зусилля. Такі люди відчувають в собі сили чинити опір будь-яким зовнішнім чинникам, вони здатні контролювати свої емоційні реакції та переживання в краще, ніж інші. Середні

результати отримали 60% респондентів. Їх поведінка здебільшого залежить від ступеня адаптованості в даній ситуації. В знайомих та досить спокійних умовах такі люди здатні до особистого контролю, але в незнайомих та нових ситуаціях регуляція власного Я слабшає, а схильність до підпорядкування середовищем впливам посилюється. Низькі результати отримали 20% опитуваних. Такі люди вірять у власну залежність від зовнішніх обставин. Вони володіють недостатнім рівнем вольового контролю та механізмів саморегуляції, що заважає їм долати будь-які зовнішні перешкоди.

Шкала «Дзеркальне Я». Високі результати отримали 25% опитуваних. Для таких людей характерна здатність до виклику у оточуючих симпатію та повагу по відношенню до себе. Такі люди вважають себе приємними для інших, відчувають шану і повагу до своїх якостей. Середні результати отримали 60% респондентів. Такі люди дещо вибірково оцінюють ставлення оточуючих до своєї персони. Вони притримуються думки, що позитивне ставлення людей викликають лише якісь певні якості, риси чи дії особистості. Низькі результати отримали 15% школярів. Такі люди вважають себе нездатними викликати симпатію і повагу інших людей, а схильна викликати у них лише осуд.

Шкала «Самоцінність». Високі результати отримали 15% опитуваних. Такі люди схильні високо оцінювати власний духовний потенціал та свій внутрішній світ. Вони вважають та оцінюють себе як індивідуальних і неповторних. Середні результати отримали 60% респондентів. Такі люди дещо вибірково ставляться до оцінки власних якостей та себе в цілому як особистості. З одного боку, певний ряд своїх особистісних характеристик вони високо оцінюють, вважають їх унікальними. З іншого боку, певна частина їх якостей явно недооцінена. Низькі результати отримали 25% школярів. Такий результат є свідченням наявності в них глибоких сумнівів щодо власної унікальності та схильності до недооцінки власного Я.

Шкала «Самоприйняття». Високі результати отримали 30% опитуваних. Такі люди схильні сприймати всі сторони своєї особистості у всій її повноті якостей та характеристик. Загальна оцінка сприйняття своєї особистості цілком

позитивна, а невдачі та конфлікти не викликають сумнівів у своїй унікальності. Середні результати отримали 55% респондентів. Такі люди схильні гідно сприймати далеко не всі власні якості та достоїнства, а деякі недоліки не піддаються критиці та переоцінці. Низькі результати отримали 15% школярів. Це є результатом загального негативного фону сприйняття власного Я, надто критичного ставлення до себе. З'являється схильність до саморуїнації.

Шкала «Самоприв'язаність». Високі значення за даною шкалою отримали 15% опитуваних. Такі люди характеризуються ригідністю власної Я-концепції та прагненням до збереження своїх якостей в незмінному вигляді. Таке почуття самодостатності зазвичай чинить перешкоди на шляху до самовдосконалення та розвитку особистості. Середні результати отримали 60% респондентів. Даний результат вказує на вибіркове та неоднозначне ставлення до своїх властивостей, а також на прагнення до зміни лише певних характеристик при збереженні інших. Низькі результати отримали 25% школярів. У таких людей наявний високий рівень готовності до зміни Я-концепції, відкритість до пізнання себе та саморозвитку, а бажання до самовдосконалення яскраво виражено.

Шкала «Внутрішня конфліктність». Високі результати отримали 20% опитуваних. Таким людям притаманне дещо негативне ставлення до себе та постійний контроль власного Я, а також прагнення до глибокої оцінки всіх своїх психічних властивостей. Для них також характерний конфлікт між Я реальним та Я ідеальним через надто високі вимоги до себе в наслідок надмірної рефлексії. Середні результати отримали 55% респондентів. Відношення до себе та оцінка власного Я у таких людей значною мірою залежить від ступеня адаптованості в ситуації. Позитивний фон сприйняття себе спостерігається в добре знайомих умовах, а несподівані труднощі сприяють посиленню недооцінки власних успіхів. Низькі результати отримали 25% школярів. Такий результат є характерним для тих людей, що мають позитивне ставлення до власної особистості, у яких наявний баланс між вимогами до себе та власними можливостями. Але при цьому мають місце заперечення деяких своїх проблем і поверхнєве самоприйняття.

Шкала «Самозвинувачення». Високі результати отримали 15% опитуваних. Такі люди схильні бачити в себе перш за все недоліки. Захисна реакція осуду власного Я виникає в проблемних ситуаціях чи конфліктах в сфері міжособистісних відносин. Розвиток внутрішньої напруги супроводжується установкою на самозвинувачення. Середні результати отримали 65% респондентів. Для таких людей характерне змішане відношення щодо звинувачення себе. Вони схильні за деякі вчинки осуджувати себе, але за все інше схильні обурюватися та гніватися на оточуючих. Низькі результати отримали 20% школярів, що є свідченням заперечення своєї провини в конфліктах. Зазвичай, коренем всіх бід у таких людей завжди стають оточуючі.

За допомогою методики оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) були отримані наступні результати (див. табл. 2.2.3.):

Таблиця 2.2.3.

Результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності за допомогою методики Спілбергера-Ханіна

Рівні вираженості	Низький	Середній	Високий
Шкали			
Ситуативна тривожність	15%	45%	40%
Особистісна тривожність	25%	45%	30%

Шкала «Ситуативна тривожність». За даною шкалою ми бачимо, що більшість респондентів мають середній (45%) та високі (40%) рівні вираженості реактивної тривожності, в порівнянні з низьким рівнем прояву (15%). На нашу думку, такий результат є наслідком триваючої вже третій місяць повномасштабної війни, що викликає зростання рівня тривоги серед всього населення країни, не тільки юнаків. Оскільки респондентами нашого дослідження являються школярі, що залишилися в Україні та не покинули її меж,

для них, як і для кожного нашого громадянина, завжди існує загроза власному здоров'ю та життю. Старшокласники з середнім рівнем вираженості реактивної тривожності не так сильно піддаються тривозі, вміють правильно зосереджувати свої думки та дії. Діти з високим рівнем ситуативної тривожності більше піддаються панічним настроям, їх частіше окутує страх та тривога. Такий розподіл рівня ситуативної тривожності ми також пов'язуємо з насиченістю інформаційного простору жахливими подіями війни. Майже кожен громадянин зараз активно потребує та поглинає інформацію з новин в більшому рівні, ніж раніше, тому це також ми вважаємо причинами такого результату.

Шкала «Особистісна тривожність». В даному випадку результати розподілені більш рівномірно. Низький рівень тривожності спостерігається у 25% опитуваних. Такий рівень тривожності вказує на здатність особистості не сприймати більшість ситуацій як загрозові для власної самооцінки, але іноді такий результат може вказувати на не достаток мотиваційного компоненту чи витіснення високого рівня тривожності задля показання себе як зовсім не тривожної особи. Середній рівень особистісної тривожності характерний для 45% осіб і являється більш адекватним та оптимальним. Тривожність притаманна таким людям, але вона проявляється лише в дійсно загрозових для особистості ситуаціях. Високий рівень тривожності наявний у 30% респондентів. Даний результат є показником завищеного рівня особистісної тривожності, що вказує на підвищену нервову чи емоційну напруженість в багатьох ситуаціях, котрі особа сприймає як загрозові для себе.

За допомогою методики «Шкала прояву особистісної тривожності (Дж, Тейлор)» були отримані наступні результати (див. табл. 2.2.4.):

Таблиця 2.2.4.

Результати дослідження прояву особистісної тривожності за допомогою методики Дж. Тейлор

Низький рівень	Середній (з тенденцією до низького)	Середній (з тенденцією до високого)	Високий рівень	Надто високий рівень
10%	20%	25%	30%	10%

За результатами даної методики, низький рівень тривожності спостерігається у 10% опитуваних. Таким людям у більшості справ притаманна певна лінь та безвідповідальність, окрім тих видів діяльності, до яких мають особистий інтерес. Іноді, на перший погляд, такі люди здаються байдужими, що звісно, не завжди правда. Відчуття страху та занепокоєння виникає лише в загрозливих ситуаціях. Середній рівень з тенденцією до низького наявний у 20% респондентів. Таким людям властиве адекватне сприйняття будь-якої критики чи оціночного судження, виявляють спокій в більшості ситуацій. Середній рівень з тенденцією до високого виявлений у 25% школярів. Їм властива переважно спокійна емоційність, вони товариські і зазвичай мають адекватне бачення себе. Але незважаючи на ці якості, вони схильні частіше відчувати безпідставну тривожність, а коло ситуація, які вони вважають небезпечними для своєї особи, дещо ширше, ніж у осіб з меншим рівнем особистісної тривожності. Високий рівень тривожності мають 30% опитуваних. Таким людям притаманні занижений рівень самооцінки і підвищена емоційність та комформність. Вони бояться бути незрозумілими та безглуздими в очах оточуючих, тому частіше схильні приховувати власні почуття та думки. Критику, навіть якщо вона конструктивна, сприймають досить неадекватно. Надто високий рівень особистісної тривожності наявний у 10% школярів. Такий рівень прояву вказує на підвищену самокритичність та високу внутрішню конфліктність, складнощі в соціально-психологічній адаптації, труднощі в навчальному процесі. Такі люди частіше інших відчувають безпідставну тривогу та занепокоєння, страждають від частого стресу та навіть нервових розладів.

### 2.3. Математичний аналіз результатів дослідження

Для дослідження наявності впливу тривожності на формування Я-концепції у старшокласників були застосовані методи математичної обробки даних. Метод математичної статистики є основним способом ефективного проведення діагностичного дослідження, так як дає можливість встановити наявність або відсутність статистично значимих зв'язків між досліджуваними показниками.

За допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова ми дослідили шкали методик нашого дослідження на нормальність розподілу. Відхилення від нормального розподілу виявилось у шкали «Ситуативна тривожність» (методика Спілбергера-Ханіна). У всіх інших шкал розподіл даних є нормальним, тому для здійснення кореляційного аналізу до них був застосований коефіцієнт рангової кореляції Пірсона. Статистично значимі кореляційні зв'язки відображені у таблиці 2.3.1.:

Таблиця 2.3.1.

Результати математичної обробки даних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Пірсона

Особистісна тривожність (за методикою Спілбергера-Ханіна)		
Самозвинувачення	Показник значимості	0,043
	Показник кореляції	0,458
Самоприв'язаність	Показник значимості	0,041
	Показник кореляції	-0,460
Авторитет у однолітків (самооцінка)	Показник значимості	0,040
	Показник кореляції	-0,473
Самоприйняття	Показник значимості	0,038
	Показник кореляції	-0,488

Особистісна тривожність (за методикою Дж. Тейлор)		
Самоприйняття	Показник значимості	0,035
	Показник кореляції	-0,566
Самприв'язаність	Показник значимості	0,046
	Показник кореляції	-0,450

В подальшому проведенні математичного аналізу даних ми будемо розглядати в якості показника особистісної тривожності саме компонент з методики Спілбергера-Ханіна, оскільки особистісна тривожність в даній методиці має найбільшу кількість кореляційних зв'язків з компонентами Я-концепції.

Між «особистісною тривожністю» та «самозвинуваченням» ( $p \leq 0,05$ ) присутній прямий кореляційний зв'язок. При підвищеному рівні особистісної тривожності зростає рівень самозвинувачення, і навпаки. Школярі, у яких тривожність як риса особистості носить яскраво виражений характер, дійсно в багатьох проблемних та конфліктних ситуаціях вважають себе коренем всіх бід. Вони схильні звинувачувати себе навіть тоді, коли здавалося б, нічого поганого не зробили. Під впливом зовнішніх факторів їх тривожність зростає, а проблемна ситуація набуває ворожого характеру. Особи з низькою тривожністю навпаки, частіше не бачать своєї провини в конфліктних ситуаціях, тому схильні звинувачувати оточуючих, обставини чи будь-що інше. Таким чином, це являється певним захисним механізмом особистості, що захищає перш за все образ свого Я, а низький рівень тривожності сприяє успіху й частішому використанню даного захисту.

Між «особистісною тривожністю» та «самоприв'язаністю» ( $p \leq 0,05$ ) присутній обернений кореляційний зв'язок. При низькому рівні розвитку особистісної тривожності особа стає більш ригідною по відношенню до власної Я-концепції. Така людина зазвичай не надто переймається щодо таких речей, як саморозвиток чи вдосконалення своїх властивостей або якостей, а схильна



зберігати їх в такому вигляді, в якому вони їй притаманні зараз. Це стосується як внутрішніх спонукань, так і зовнішніх впливів. Особи з високим рівнем тривожності навпаки, схильні частіше вдаватися до особистісних змін. Це допомагає у розвитку та особистісному зростанні, але в цьому є й інші сторони. Така особистість не завжди зупиняється на досягнутому, намагаючись завжди віднайти в собі якісь вади характеру, які їй не подобаються і потребують змін. Стабільність особистості в такому випадку відсутня. Значний вплив на таку поведінку чинять зовнішні фактори та соціальне середовище, адже така людина уразлива до соціальної думки та схильна сприймати її за «чисту монету».

Між «особистісною тривожністю» та «авторитетом» у однолітків присутній ( $p \leq 0,05$ ) обернений кореляційний зв'язок. При високому рівні тривожності особистість оцінює своє становище серед однолітків як незадовільне, вважає себе аутсайдером. Через таку високу тривожність у людини частіше виникають складнощі у встановленні соціальних контактів, у міжособистісному спілкуванні, а це набуває особливої важливості в старшому шкільному віці, коли соціальні взаємини стають на першому плані. Особистість, тривожність якої знаходиться на низькому рівні, досить високо оцінює своє становище серед однолітків. В свою чергу, це також може бути через певну байдужість людини та її зверхнє ставлення до однолітків, принижуючи їх гідність у власних очах. Також, це пояснюється відсутністю тривожності при міжособистісній взаємодії. Соціальні контакти даються для особистості досить легко, тому вона зазвичай не переймається зовсім через взаємини.

Між «особистісною тривожністю» та «самоприйняттям» присутній обернений кореляційний зв'язок ( $p \leq 0,05$ ). При низькому розвитку особистісної тривожності такі люди краще сприймають себе як особистість, всі свої якості та риси. Особи з високою тривожністю навпаки, схильні недооцінювати себе та ставитися надто критично до власних якостей. Загальне сприйняття себе як особистості носить досить негативний характер, а підвищена тривожність при цьому викликає схильність до само руйнації особистості.

Результати проведеного математичного аналізу доказують, що тривожність дійсно впливає на формування Я-концепції старшокласників.

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації рівня тривожності старшокласників та формування позитивної Я-концепції**

В процесі даного дослідження нами були сформульовані два основні напрями психологічної профілактики та корекції тривожності старшокласників.

1. Робота з батьками щодо психологічної обізнаності. Даний напрям роботи містить в собі три пункти. Перший пункт концентрує увагу на вирішенні таких питань, як: сімейні та міжособистісні чинники у формуванні та розвитку тривожності; шляхи висунення вимог батьків до дитини, їх вплив на формування у старшокласника почуття власної безпеки та впевненості в собі. Другий пункт присвячений тому, який вплив на емоційне самопочуття дитини чинить емоційний фон його батьків та дорослих. Третій пункт вказує на значимість формування та розвитку в старшокласників почуття впевненості у власних силах. Головна мета профілактичної роботи - це допомога батькам у розумінні своєї ролі в ході профілактики тривожності та її оптимізації.

2. Робота з вчителями щодо психологічної обізнаності. Основною метою даного напрямку роботи є просвітництво педагогів щодо ролі тривожності як стійкої особистісної риси в процесі розвитку дитини, в навчальному процесі, впливу даної риси на майбутнє життя старшокласника. Подібний підхід необхідний насамперед для того, щоб вчителі перестали розглядати тривожність виключно як позитивну рису, що сприяє відповідальності та сприйнятливості старшокласника. Вчителям необхідно приділити особливу увагу щодо формування в учнів адекватного ставлення до помилок, адже відомо, що педагогами найчастіше нав'язується "мотивація уникнення невдач", що в свою чергу, чинить значний вплив на формування в учнів високого рівня тривожності.

Основними рекомендаціями вчителям щодо роботи з дітьми з високим рівнем тривожності є наступні:

1) розмови на серйозну тему необхідно проводити віч-на-віч з дитиною, і ні в якому разі не публічно;

2) опанувати власну тривожність щоб запобігти її розповсюдженню на дитину;

3) сприяти формуванню у дітей адекватного сприйняття дійсності;

4) вміти аргументувати оцінку, що була винесена учню;

5) вміти самому вчителю визнавати власні помилки;

6) навчати старшокласників навичкам рефлексії.

3. Психокорекційна робота з старшокласниками щодо орієнтації на вироблення адекватної самооцінки та впевненості в собі.

Програма психокорекції особистісної тривожності старшокласників зображена у таблиці 2.4.1.:

Таблиця 2.4.1.

План програми корекції особистісної тривожності у старшокласників

№	Теми занять	Тривалість (год)
<b>I. Вступний блок.</b>		
1.	<b>Знайомство.</b> Мета: знайомство учасників групи, обговорення мотивації участі в тренінгу, вироблення правил групової роботи, створення атмосфери довіри та психологічної безпеки.	2
2.	<b>Розвиток навичок ефективної комунікації.</b> Мета: формування уявлення про значення бар'єрів спілкування, формування навичок ефективної комунікації.	2
3.	<b>Соціальна ідентифікація.</b> Мета: дослідження особливостей виникнення та існування соціальних ролей та стереотипів, дослідження особливостей міжособистісного сприйняття.	3
<b>II. Емоційний блок.</b>		
4.	<b>Знайомство з емоційними станами.</b>	3

	Мета: актуалізація досвіду та знань щодо емоційної сфери, формування навичок оцінки та вираження власних емоцій.	
5.	<b>Робота з тривожністю.</b> Мета: дослідження особливостей прояву тривожності, формування навичок розпізнавання тривоги.	3
<b>III. Особистісний блок.</b>		
6.	<b>Формування адекватної самооцінки.</b> Мета: формування реалістичного уявлення про себе, розвиток саморозуміння та аутосимпатії.	3
7.	<b>Минуле, теперішнє, майбутнє.</b> Мета: формування реалістичного уявлення про власний життєвий шлях; інтеграція в часову перспективу власного існування.	3
8.	<b>Формування реалістичного ставлення до успіхів та невдач.</b> Мета: формування уявлення про успіх та невдачу як частину життєвого досвіду.	3
9.	<b>Навички подолання тривожності.</b> Мета: опрацювання способів подолання тривожності.	3
<b>IV. Інтегративний блок.</b>		
10.	<b>Впевнена та невпевнена поведінка.</b> Мета: дослідження особливостей різних стилів поведінки.	2
11.	<b>Формування реалістичних цілей.</b> Мета: визначення власних життєвих цілей.	2
12.	<b>Заключне.</b> Мета: визначення напрямків роботи із самовдосконалення, завершення роботи в групі.	3

Запропонована корекційна програма розрахована на 32 години, її структуру складають 4 основні блоки: вступний (7 годин), емоційний (6 годин), особистісний (12 годин) та інтегративний (7 годин). В даній програмі використовують наступні методи психологічної корекції: групову дискусію, рольові ігри, проєктивний малюнок, елементи психогімнастики; психотерапевтичні прийоми: вербалізацію, зворотній зв'язок; елементи ігрової терапії та психодрами тощо.

Для формування позитивної Я-концепції старшокласників, нами була сформована спеціальна тренінгові програма.

Мета даного тренінгу - допомогти старшокласникам краще пізнати себе, розвивати самосвідомість та адекватну самооцінку, сформувати позитивну Я-концепцію, виховувати самоповагу.

1. Вправа на ближче знайомство «Я - квітка». ЧАС: 7 хв.

Хід вправи. Тренер пропонує назвати своє ім'я і квітку, з якою учасник асоціює себе. Наприклад «мене звали Людмила, я асоціюю себе із ромашкою, тому що...»

2. Вправа «Мій друг сказав би про мене, що я...». ЧАС: 8 хв.

Ціль: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Хід вправи. Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Мій друг сказав би про мене, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

3. Вправа «Я в променях сонця». ЧАС: 15 хв.

Ціль: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе.

Хід вправи. Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

Питання для обговорення:

Чому виконувалась дана вправа?

Що дало виконання цієї вправи?

Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою формування професійно-значущих якостей практичного психолога.

4. Вправа «Мій дракон, мої недоліки». ЧАС: 25 хв.

Ціль: вироблення вмінь аналізувати та виділяти негативні сторони своєї особистості та обирати шляхи боротьби з ними.

Ведучий розповідає учасникам про те, що в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось.

Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожену голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 15 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

5. Розминка «Поміняйтесь місцями ті, хто ...». ЧАС: 5 хвилин

Ціль: створення позитивної атмосфери.

Хід проведення: ведучий називає речення, яке починається словами «Поміняйтесь місцями ті, хто...» і продовжує певну ознаку. Учні, яким вона підходить міняються місцями. Обговорення.

Питання для обговорення:

Навіщо виконувалась ця вправа?

Що нового вона нам дала?

6. Вправа на підняття самооцінки. ЧАС: 15 хв.

Ціль: Допомогти учасникам зрозуміти та описати свої позитивні якості.

Хід проведення. Кожному учаснику потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Аркуш розділіть по вертикалі на три великих колонки.

У першій з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей / вигаданих персонажів книг / фільмів / мультфільмів, не важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”).

Написали? Чудово, йдемо далі.

У другій колонці напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вам найбільше подобаються в цьому персонажі.

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне притягується до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашими. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Кожного разу, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

7. Вправа «Мокрий собака». ЧАС: 3 хв.

Ціль: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Хід проведення. Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла». Вправу можна повторити декілька разів.

9. Вправа «Закінчіть фразу». ЧАС: 7 хв.

Ціль: підвищення самооцінки учасників.

Хід проведення. Учасники по черзі говорять таке:

Сьогодні я дізнався про те, що я...

Мені було приємно, коли...

Я люблю себе за те, що я...

10. Вправа «Квітка побажань». ЧАС: 6 хв.

Ціль: зробити підсумки заняття та створити дружню атмосферу.

Хід проведення. Для цієї вправи використовують маленький квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...».

11. Висновки та зворотній зв’язок. ЧАС: 5хв.

Чи сподобалось вам заняття? Що найбільше запам’яталось?

Ведучий дякує учасникам за щирість і співпрацю.

## Висновки до другого розділу

Провівши емпіричне дослідження показників тривожності та компонентів Я-концепції, а також впливу тривожності на формування Я-концепції старшокласників, виділимо наступні висновки:

За допомогою методики дослідження самооцінки та рівня домагань Дембо-Рубінштейн ми виявили, що переважна більшість результатів за шкалами методики мають адекватний (середній і високий), або оптимальний (високий) рівні вираженості: самооцінка здоров'я (20% середній і 50% високий рівні вираженості), розумових здібностей (10% і 55%), характеру (25% і 55%), авторитету серед однолітків (25% і 40%), самооцінка навичок (25% і 50%), зовнішності (25% і 35%) та впевненості в собі (35% і 40%). Більшість показників рівня домагань за даною методикою також сформовані адекватно до власних можливостей респондентів.

За допомогою методики дослідження самоствавлення С. Пантілеєва ми виявили, що переважна більшість показників самоствавлення мають середній (адекватний) рівень вираженості, а саме: закритість (45%), самовпевненість (50%), самокерівництво (60%), «Дзеркальне Я» (60%), самоцінність (60%), само прийняття (55%), самоприв'язаність (60%), внутрішня конфліктність (55%) та самозвинувачення (65%). Отже, ми бачимо, що показники Я-концепції в більшості респондентів нашої вибірки сформовані адекватно.

За допомогою методики дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна ми отримали наступні результати: низький рівень ситуативної тривожності мають 15% опитуваних, середній – 45%, а високий – 40%. Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 25% респондентів, середній – 45%, а високий – у 30%.

За допомогою методики дослідження особистісної тривожності Дж. Тейлор ми отримали наступні результати: низький рівень особистісної тривожності мають 10% опитуваних, середній (з тенденцією до низького) – 20%, середній (з



тенденцією до високого) – 25%, високий – 30% і надто високий – 10%. Результати двох вищеописаних методик вказують, що більшості респондентів властивий оптимальний рівень особистісної тривожності.

Результати математичного аналізу результатів дослідження показали, що тривожність дійсно чинить вплив на формування Я-концепції старшокласників. Статистично-значимі кореляційні зв'язки присутні між особистісною тривожністю та самозвинуваченням, самоприв'язаністю, самооцінкою авторитету серед однолітків та самоприйняттям.

В процесі проведення даного дослідження нами були сформульовані практичні рекомендації батькам, педагогам та шкільним психологам щодо проведення профілактичної та корекційної роботи з особистісною тривожністю старшокласників, а також формування в них позитивної Я-концепції.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження впливу особистісної тривожності на формування Я-концепції старшокласників, ми дійшли наступних висновків:

1. Під терміном «Я-концепція» ми розуміємо сукупність певних людських уявлень про себе, що включає переконання, оцінки та поведінкові тенденції. У результаті його можна вважати сукупністю установок, спрямованих на кожну людину. Я-концепція є важливою складовою самосвідомості людини, вона бере участь у процесах саморегуляції та самоорганізації особистості. Особливе значення Я-концепції полягає в тому, що в людині як свідомій істоті властивості особистості виявляються в поведінці не автоматично, несвідомо, а прориваючи самосвідомість і самооцінку, ставлення до себе. Стійкість Я-концепції дає людині відчуття захищеності в напрямку свого життєвого шляху, у сприйнятті нею різноманітних життєвих ситуацій як єдиної в безперервності її досвіду. Тривожність ми розуміємо як людську схильність до переживання тривоги, тобто емоційного стану, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози і проявляється в очікуванні несприятливих подій. Тривога від тривожності відрізняється тим, що в першому випадку це певний короткотривалий емоційний стан людини, а в другому — риса характеру, певне стійке особистісне утворення, котре чинить вплив на розвиток людини. В старшому шкільному віці на розвиток тривожності вагомий вплив чинять відносини в сім'ї та взаємостосунки в шкільному середовищі. Тривожність старшокласників має різноманітні поведінкові форми прояву: слухняність, беззаперечне дотримання всіх вимог, скромність з одного боку; відчуженість, замкнутість, небажання спілкуватися або агресія з боку інших. Тому тривожність прямо впливає на особистісний розвиток старшокласника, особливо на оцінне ставлення до себе, на формування образу Я.

2. В ході дослідження показників Я-концепції та тривожності було виявлено, що переважна більшість результатів мають середній рівень

вираженості. Компоненти Я-концепції досліджувалися за допомогою методики дослідження самооцінки та рівня домагань (Т. Дембо, С. Рубінштейн), а також методики дослідження самоставлення (С. Пантілєєв). Показники тривожності досліджувалися за допомогою методики дослідження ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), а також шкали дослідження особистісної тривожності (Дж. Тейлор).

3. За допомогою методів математичної обробки даних були досліджені особливості впливу особистісної тривожності на формування Я-концепції старшокласників. Результати математичного аналізу результатів дослідження показали, що тривожність дійсно чинить вплив на формування Я-концепції старшокласників. За допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова результати дослідження були перевірені на нормальність розподілу. Кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Пірсона. Статистично-значимі кореляційні зв'язки ( $p \leq 0,05$ ) присутні між особистісною тривожністю та шкалами «самозвинуваченням», «самоприв'язаність», «самооцінкою авторитету серед однолітків» та «самоприйняттям».

4. В процесі проведення даного дослідження нами були сформульовані практичні рекомендації батькам, педагогам та шкільним психологам щодо проведення профілактичної роботи з особистісною тривожністю старшокласників, а також запропонована програма корекційної роботи з тривожністю старшокласників та формуванням у них позитивної Я-концепції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Практическая психология: учебник для студентов вузов. М.: «Академический Проект», 2001. 112 с.
2. Агапов В.С. Сущностная характеристика Я концепции: Учеб. метод. пособие. М., 2001. 214 с.
3. Агапов В.С. Формирование Я-концепции в системе духовных потребностей подростков/В.С. Агапов // Акмеология. М.:Изд.дом «ЭКО», 2004, №1. С.46-51
4. Асмолов Г. Формирование Я-концепции в системе духовных потребностей подростков. Акмеология. М.:Изд.дом «ЭКО». 2004. №1. С.46-51.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Роберт Бернс; пер. с англ. – М.:Прогресс, 1986. 421 с.
6. Бодалев А. А., Столин В. В. Аванесов, В. С. Общая психодиагностика. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. 440 с.
7. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект //Вопросы психологии. 2006. №2. С. 117-125.
8. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психол.журнал. 1991. Т.12, №6. С. 3–11.
9. Варій М. Й. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
10. Васянович Г. П. Ноологія особистості: навчальний посібник для студентів і викладачів. Львів : Сполом, 2007. 217 с.
11. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 340 с.
12. Гуменюк О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: [монографія]/ О.Є.Гуменюк. Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

13. Гуменюк О. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції / Оксана Гуменюк // Психологія і суспільство. – 2005. – №1. – С. 46–62.
14. Джанерьян С.Т. Профессиональная Я – концепция: системный анализ. – Ростов н/Д: Изд-во Рост. Ун-та, 2004. – 480 с.
15. Джемс У. Психология/ УильямДжемс:[пер. сангл.; под ред. Л.А. Петровской]. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
16. Зайцев Ю. А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрастах: диагностика, профилактика, коррекция / Ю. А. Зайцев, А. А. Хван. – М.: КГПА, 2006. – 112 с.
17. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. Минск.: РБПК «Белинкоммаш», 2013. 123 с.
18. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления. / В. Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 178 с.
19. Кальба Я. В. Шкільному психологу: вчинків потенціал старшокласника / Я. В. Кальба. – К.: Шк. Світ, 2010. – 128 с.
20. Карпенко З.С. Аксію психологія особистості. – К.: ТОВ “Міжн. фін. агенція”, 1998. – 216 с. 8а. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції у контексті самосвідомості /Уляна Кіреєва // Психологія і суспільство. – 2010. – №1. – С. 120–130.
21. Колесников В.Н. Лекции по психологии индивидуальности. – М.: Институт психологии, 1996. – 224 с.
22. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание/ Игорь Семенович Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
23. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии. Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности. Самара: Издательский Дом «БАХРАХМ», 2007. С. 45-96. 30. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Политиздат, 1984. 334 с.
24. Кондаков В.М.Логический словарь-справочник / В.М. Кондаков. – М.: Наука, 1976. – 720 с.

25. Левин К. Теории поля в социальных науках. М.: ЭКСМОпресс, 2000. 344 с.
26. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 2013. Т. 1. 381 с.; Т. 2. 318 с. 36. Личко А. Е Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М., 1999. 416 с.
27. Майерс Д. Социальная психология:[пер. с англ.]. – СПб.: Питер, 1996. – 684 с.
28. Мацумото Д. Психология и культура. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 416 с.
29. Налчаджан А.А. Социально-психическая адаптация личности. Ереван: Издательство АН Армянской ССР, 1988.
30. Основи психології: Підручник/За заг.ред.О.В.Киричука, В.А.Роменця. – 2-е вид., стереотип. – К.: Либідь, 1996. – 632 с.
31. Перлз Ф. Опыт психологии самопознания. М.: ГильЭстель, 1993. 240 с. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В.Д.Балин, В.К.Гайда, В.К.Гербачевский и др. Под общ.ред А.А.Крылова, С.А.Маничева. 2-е изд., доп. и перераб. СПб. : Питер, 2003. 560 с.
32. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов-на-Дону:Феникс, 1996. – 512 с.
33. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и младший школьный возраст. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
34. Психологическая энциклопедия. – 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.: ил.
35. Психологический словарь / под.ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – [2-е изд., перераб. и доп.]. –М.: Педагогика-Пресс, 1997. – 440 с.
36. Психология самосознания: хрестоматия/ [ред.- сост.Д.Я. Райгородский].–Самара:Изд. дом“БахрахМ”, 2000. – 672 с.
37. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти / А. А. Реан. – СПб: Прайм-Евროзнак. – 2002 г. – 656 с.
38. Ремшмидт Х. А. Проблемы становления личности. М., 2014. 124 с.

39. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М.: ЭКСМО-пресс, 2014. 289 с.
40. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс; пер. с англ. [общ. ред. и предисл. Исениной Е.И.]. – М.: Изд. группа “Прогресс”, “Универс”, 1994. – 480 с.
41. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: Навч. посібник. – К.: Либідь, 1998. – 992 с. 20а. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000. – 712 с.
42. Ромм М. В. Философия и психология адаптивных процессов. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издадельство НПО “МОДЕК”, 2006. 296 с.
43. Ротенберг В. “Образ Я и поведени. Издательство “МАХАНАИМ”, Иерусалим, 2000. 66 с.
44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000. 712 с.
45. Семиченко В. А. Психологія особистості. К.: Вид. О. М. Ешке, 2001. 427 с.
46. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
47. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. – 10-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 767 с.
48. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.
49. Татенко В.О. Психология в субъектном измерении. – К.: Просвита, 1996. – 404 с.
50. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

51. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції /Світлана Ткачук // Психологія і суспільство. – 2003. – №3. – С. 107–113.
52. Эриксон Э. Идентичность. Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности. Самара: Издательский Дом «БАХРАХМ», 2007. С.493-533.
53. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulnessbased stress prevention training (MediMind) in Germany. BMC Medical Education. 2016. Т.16. №1. P.3-16.
54. Erikson E. Identity: Youth and crisis. New York: Norton 336 p.
55. Ktter T. Resourceoriented coaching for reduction of examinationrelated stress in medical students: an exploratory randomized controlled trial. Advances in Medical Education and Practice. 2016. Т.7. P.4-7.
56. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. BMC Medical Education. 2016. Т. 16. №. 1. P. 20-28
57. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A structural theory of ego defenses and emotions. Izard C. Emotions in personality and psychopathology. New York : Plenum Press, 1979. P. 229-257.



## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Результати математичної обробки даних за допомогою непараметричного  
критерію Колмогорова-Смірнова

		Здоров_я_оцінка	Здоров_я_домагання	Розумові_здібності_оцінка	Розумові_здібності_домагання	Характер_оцінка	Характер_домагання	Авторитет_однолітків_оцінка
N		20	20	20	20	20	20	20
Параметри нормального розподілення <sup>a,b</sup>	Среднее	71,3500	82,2500	68,7000	80,6500	63,1000	71,3500	61,6000
	Среднее в.отклонение	12,17104	10,86217	13,07106	9,05698	11,36893	9,33739	13,23631
Найбільші екстремальні розходження	Абсолютна	,114	,114	,107	,122	,117	,098	,111
	Положительные	,114	,098	,093	,101	,092	,098	,092
	Отрицательные	-,092	-,114	-,107	-,122	-,117	-,078	-,111
Статистика критерия Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,114	,114	,107	,122	,117	,098	,111
		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

Авторитет_у_однолітків_домагання	Здібності_оцінка	Здібності_домагання	Зовнішність_оцінка	Зовнішність_домагання	Впевненість_у_собі_оцінка	Впевненість_у_собі_домагання	Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
69,8500	64,7000	74,3000	58,2000	72,3500	65,4500	74,6000	5,5000	5,6000	5,4000
11,81112	11,86814	9,03851	13,15335	11,46746	8,79877	10,48508	2,35081	2,39297	2,03651
,138	,119	,121	,158	,119	,097	,147	,156	,171	,128
,095	,119	,100	,158	,085	,095	,118	,106	,108	,128
-,138	-,086	-,121	-,104	-,119	-,097	-,147	-,156	-,171	-,122
,138	,119	,121	,158	,119	,097	,147	,156	,171	,128
,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,129 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

Дзерка льне_ Я	Самоц інність	Самопр ийняття	Самопри в_язаніст ь	Внутрішня_ конфлітніст ь	Самозви нуваченн я	Ситуативна _тривожніст ь	Особистісна _тривожніст ь	Тривожніст _Тейло р
20	20	20	20	20	20	20	20	20
6,0500	5,0000	6,0500	5,1000	5,1000	5,2500	39,3000	37,2500	22,8500
2,1878 9	2,0261 4	2,11449	2,02355	2,07491	1,91600	7,85460	7,93974	10,89797
,141	,150	,122	,120	,132	,143	,203	,135	,105
,109	,150	,109	,120	,132	,143	,163	,119	,092
-,141	-,088	-,122	-,080	-,119	-,102	-,203	-,135	-,105
,141	,150	,122	,120	,132	,143	,203	,135	,105
,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,030 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

## ДОДАТОК Б

Результати математичної обробки даних за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Пірсона

### Кореляції

		Особистісна тривожність	Тривожність Тейлор
Здоров_я_оцінка	Кореляція Пірсона	,306	,386
	Знач. (двухстороння)	,190	,093
	N	20	20
Здоров_я_домагання	Кореляція Пірсона	,165	,253
	Знач. (двухстороння)	,488	,281
	N	20	20
Розумові_здібності_оцінка	Кореляція Пірсона	-,281	-,361
	Знач. (двухстороння)	,230	,118
	N	20	20
Розумові_здібності_домагання	Кореляція Пірсона	-,233	-,315
	Знач. (двухстороння)	,323	,177
	N	20	20
Характер_оцінка	Кореляція Пірсона	-,191	-,190
	Знач. (двухстороння)	,420	,423
	N	20	20
Характер_домагання	Кореляція Пірсона	-,075	-,161
	Знач. (двухстороння)	,753	,498
	N	20	20
Авторитет_у_однолітків_оцінка	Кореляція Пірсона	-,473*	-,417
	Знач. (двухстороння)	,040	,068
	N		

	N	20	20
Авторитет_у_однолітків_домагання	Корреляція Пирсона	-,238	-,203
	Знач. (двухстороння)	,313	,390
	N	20	20
Здібності_оцінка	Корреляція Пирсона	,105	,116
	Знач. (двухстороння)	,659	,625
	N	20	20
Здібності_домагання	Корреляція Пирсона	,058	,044
	Знач. (двухстороння)	,809	,853
	N	20	20
Зовнішність_оцінка	Корреляція Пирсона	,059	-,001
	Знач. (двухстороння)	,805	,996
	N	20	20
Зовнішність_домагання	Корреляція Пирсона	-,104	-,187
	Знач. (двухстороння)	,663	,431
	N	20	20
Впевненість_у_собі_оцінка	Корреляція Пирсона	-,076	-,007
	Знач. (двухстороння)	,752	,977
	N	20	20
Впевненість_у_собі_домагання	Корреляція Пирсона	-,146	-,129
	Знач. (двухстороння)	,539	,588
	N	20	20
Відкритість	Корреляція Пирсона	,131	,180
	Знач. (двухстороння)	,582	,448
	N	20	20

Самовпевненість	Корреляція Пирсона	-,327	-,350
	Знач. (двухстороння)	,160	,131
	N	20	20
Самокерівництво	Корреляція Пирсона	-,234	-,227
	Знач. (двухстороння)	,320	,335
	N	20	20
Дзеркальне_Я	Корреляція Пирсона	,039	,036
	Знач. (двухстороння)	,872	,881
	N	20	20
Самоцінність	Корреляція Пирсона	-,043	-,136
	Знач. (двухстороння)	,859	,568
	N	20	20
Самоприйняття	Корреляція Пирсона	-,488*	-,566*
	Знач. (двухстороння)	,038	,035
	N	20	20
Самоприв_язаність	Корреляція Пирсона	-,460*	-,450*
	Знач. (двухстороння)	,041	,046
	N	20	20
Внутрішня_конфлітність	Корреляція Пирсона	,065	,244
	Знач. (двухстороння)	,784	,300
	N	20	20
Самозвинувачення	Корреляція Пирсона	,458*	,384
	Знач. (двухстороння)	,043	,095
	N	20	20

---

\*\* Корреляция значима на уровне  
0,01 (двухсторонняя).

\* Корреляция значима на уровне  
0,05 (двухсторонняя).