

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
«_____» _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: **«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ»**

Виконавець: студентка групи ПС-606 Грінченко Валерія Русланівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор, Яковицька Л. С.

Нормоконтролер: Вдовиченко М.М.

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ___ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Грінченко Валерія Русланівна

1. Тема дипломної роботи: «Вплив тривожності на самооцінку студентів», затверджена наказом ректора № 1255/ст від 06.09.2022 р.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 по 30.11.2022 р.

Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти, 60 осіб; у дослідженні були використанні методики: опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов); методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Г. Норакідзе); діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Спірмена, регресійний аналіз.

3. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку студентів; у другому розділі представлено емпіричне дослідження впливу тривожності на самооцінку; у третьому розділі представлений формувальний етап дослідження впливу тривожності на самооцінку.

4. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 8 рисунків, 9 таблиць.

5. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Вересень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Жовтень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Жовтень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	9.11.2022	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Листопад	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	17.11.2022	
11	Захист кваліфікаційної роботи	22.12.22	

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Лада ЯКОВИЦЬКА
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Валерія ГРІНЧЕНКО
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив тривожності на самооцінку студентів»: 76 сторінок, 8 рисунків, 9 таблиць, 66 використаних джерел, 2 додатки.

САМООЦІНКА, ТРИВОЖНІСТЬ, САМОВІДНОШЕННЯ, СТУДЕНТИ, ТРИВОГА, СТРАХ.

Об'єкт дослідження – тривожність студентів.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів.

Мета дослідження – емпірично дослідити зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою студентів.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов); методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Г. Норакідзе); діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін); методи математичної обробки: критерії Колмогорова – Смірнова, Спірмена, регресійний аналіз.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для профілактичної та корекційної роботи з особами із низьким рівнем самооцінки, а також з особами з високою тривожністю; також рекомендовано використовувати результати під час створення та проведення тренінгів та інших групових форм роботи для підвищення рівня самооцінки, та зниження рівня тривожності.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ.....	9
1.1. Особливості прояву тривожності у студентів.....	9
1.2. Самооцінка як психологічний феномен.....	18
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ II. КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ.....	33
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик...	33
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального етапу дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів.....	35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів за допомогою методів математичної обробки даних.....	40
Висновки до другого розділу.....	43
РОЗДІЛ III. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ.....	46
3.1. Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності студентів.....	46
3.2. Аналіз результатів вторинної діагностики контрольного етапу дослідження..	53
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	62
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. Звернення до проблеми впливу тривожності на самооцінку студентів обумовлено тією роллю, яку самооцінка відіграє в процесі розвитку особистості. Проблема впливу тривожності на самооцінку студентів недостатньо вивчена в психології, тому дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів актуальне.

У сучасному суспільстві спостерігається підвищений інтерес до психології особистості, що визначається сильним впливом нестабільності навколишнього світу. Прикладом цього є економічні, політичні зміни, інтенсифікація життя, які породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього. Дія цих факторів впливає на індивідуальнопсихічні якості особистості і з часом призводить до формування стійкого емоційного стану – тривожності.

Тривожність – властивість особистості, яка має когнітивний (почуття власної некомпетентності, негативна самооцінка, очікування невдачі), емоційний (емоційна збудженість, відчуття надзвичайності вимог, недостатній контроль власних реакцій), поведінковий аспекти. Проблема тривожності як відносно стійкого особистісного утворення відносно нечасто постає в чистому вигляді перед психологами. Тим не менше, багато авторів вказує на те, що дана проблема актуальна в наш час. Цій проблемі присвячена велика кількість робіт, і не тільки в психології, але у фізіології, біохімії, психіатрії, соціології, філософії. Вперше про проблему тривожності в психології заговорив З. Фрейд у своїй праці «Страх».

Проблема тривожності, невизначеність дефініції в психології є наслідком її використання в різних значеннях. Це і тимчасовий психічний стан, який виник під впливом стресових факторів, і фрустрація соціальних потреб, і властивість особистості, і мотиваційний конфлікт [5].

Самооцінка – складне особистісне утворення, особистісний параметр розумової діяльності. Вона виконує, в тому числі і регуляторну функцію.

Проблема оцінювання і оцінки в різних аспектах отримала відображення в працях вітчизняних та іноземних психологів, педагогів та методистів.

Вагомий внесок у дослідженні проблеми тривожності на психологічному рівні займалися такі науковці як: В. Астапова [1] (функціональний підхід до вивчення тривожності), Ф. Березіна [2] (адаптаційні механізми тривожності), А. Прихожан [3] (проблема діагностики причин тривожності, її корекція тривожності), Ю. Ханіна міжособистісна і внутрішньогрупова тривога в умовах спільної діяльності. Дослідженню самооцінки присвячені роботи Л. Бороздіна (зміна рівня самооцінки при збільшенні показників тривожності), Є. Соколової [4] (співвідношення самооцінки і образу “Я”). Суттєве значення в дослідженні проблем впливу тривожності на самооцінку особистості, мав аналіз літератури щодо вивчення цих психічних процесів. Значний внесок у вивчення самооцінки внесли С. Рубінштейн, К. Роджерс, Л. Бороздіна та багато інших. Найбільш перспективною представляється модель самооцінки, запропонована Л. Бороздіним, де самооцінка включена до структури самосвідомості і визначається як оцінка людиною себе за певним властивості або оцінки власного потенціалу в цілому [2]. А. Чехов зазначав про важливість формування навичок публічних виступів. О. Леонт'єв вивчав процес соціального управління в поєднанні з інтересом до публічного виступу.

Об'єкт дослідження – тривожність студентів.

Предмет дослідження – взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів.

Мета дослідження – емпірично дослідити зв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз самооцінки та поняття тривожності;
2. Емпірично дослідити тривожність та самооцінку студентства;
3. Розробити корекційну програму для подолання тривожності;
4. Запропонувати поради для покращення самооцінки студентів.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, опитування, констатувальний та формуючий етапи експерименту.

На емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених задач нами було використано наступні методики:

1. Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов).
2. Методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норакідзе).
3. Діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).
4. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Об'єм основної роботи – 59 сторінок, літературні джерела викладені на сторінках 60-64, містить 66 джерел, а також додатки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ

1.1. Особливості прояву тривожності у студентів

З. Фрейд висловив два припущення щодо тривожності. В першому припущенні говорилося про те, що тривожність виникає через витіснення ваблення. Це припущення відносилось тільки до сексуального ваблення і носило характер виключно фізіологічної інтерпретації, так як засновувалося на думці про те, що якщо вивільнення сексуальної енергії зустрічає перешкоду, тоді ця енергія буде породжувати в тілі фізичну напругу, яка може трансформуватися в тривожність. Аналізуючи друге припущення З. Фрейда, тривожність – виникає через страх перед тим вабленням, піддання якому створить небезпеку. Це друге припущення, яке є психологічним, відноситься не тільки до сексуального ваблення, але також до агресивних спонукань. У цьому припущенні З. Фрейда – «тривожність виникає абсолютно не через витіснення ваблення або відсутність ого, а тільки через страх перед тим вабленням, піддання якому створить небезпеку» [60].

Теорія К. Хорні засновується на впевненості, що ці два припущення З. Фрейда повинні бути об'єднані, задля кращого бачення картини в цілому. К. Хорні є однією з засновників неофрейдизму. Її соціокультурну теорію особистості робить унікальною відмова від спрощеного біологізму, який є у теорії З. Фрейда. К. Хорні вважає: «...суть людини полягає в природженому почутті тривожності. Немовля відчуває тривожність з самих перших секунд свого народження, свого існування. Почуття тривожності запам'ятовується та стає внутрішньою особливістю психічної діяльності – "базальною тривожністю". Внутрішня тривожність породжує бажання позбутися її, що є першою глибинною мотивацією поведінки. Саме базальна тривожність змушує людину прагнути до безпеки, будувати свою поведінку таким чином, щоб не провокувати збільшення тривожності...» [63].

В роботах К. Хорні відзначається велика роль незадоволення потреби в межособистісній довірі. Аналізуючи головну мету розвитку людини як прагнення до самореалізації, К. Хорні наголошує, що тривожність – це основна протилежність цього прагнення. Є суттєві відмінності між поняттями тривожності в ранніх і більш пізніх працях К. Хорні. Але однаковим в її роботах залишалося наголошення на тому, що велику роль відіграє довкілля у появі тривожності у дитини. Задоволення базових потреб дитини залежить від людей, які її оточують. Також у дитини є межособистісні потреби: в теплоті, турботі, похвалі з боку інших, більш того, на її думку, людина потребує певних зіткнень з бажаннями і волею інших. Якщо всі потреби задовольняються в дитинстві, якщо вона відчуває любов і підтримку оточуючих, то у неї розвивається почуття безпеки і упевненості в собі. На жаль, часто оточуючі люди не можуть створити для дитини такого середовища: їх відношення до дитини блокується їх власними психологічними та невротичними потребами, конфліктами і очікуваннями [63].

Відповідно до О. Ранка: «пологи, що складаються з фізіологічних і психологічних випробувань, закладають перший страх в несвідоме дитини. Почуття страху, яке супроводжує народження, залишається протягом всього життя. Пережитий сильний страх стає першою моделлю сприйняття навколишнього світу, яка будує бар'єр на шляху первинної ситуації насолоди» [44].

А. Адлер розглядав занепокоєння, тривожність як «безмежно поширену рису, яка переслідує особистість з народження і до старості». Хтось боїться суспільства, а ще хтось може уникати самотність. Серед тривожних людей багато таких, хто ставить себе вище собі подібних. «Ця риса значно гальмує розвиток особистості і здатності щось привносити в наше загальне благополуччя», – відмічає А. Адлер [1]. Проблема тривожності є однією з найскладніших у психологічній науці.

Неповторність підходу, заснованого Л. Божович, полягає в тому, що пропонувалося два види тривожності – адекватна, що відображає об'єктивну відсутність умов для задоволення тієї або інакшої потреби, і неадекватна – при

наявності таких умов. Тільки в останньому випадку можна говорити про тривожність як стійку функціональну структуру емоційної сфери [10]. Ці дослідження аналізувалися Божович, як розуміння "елементарних", найнижчих емоцій і відповідних сталих функціональних структур. Принаймні, на тому етапі роботи, не зв'язувалася з вивченням вищих емоцій, оскільки, до вищих емоцій нею відносилися лише такі емоції, які самі могли стати предметом потреби, що не мало відноситися до тривожності як негативного, важкого для людини переживання, від якого вона прагне позбутися [10].

Питання, які розглядали А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорні, Л. Божович та інші, і на цей час залишаються актуальними, тому при розгляді проблеми тривожності, особливо важливе не тільки об'єднати досягнення, що вже є в цій області психології, але і знову проаналізувати ті напрями досліджень, які були проведені [41].

Проблема тривожності є однією із складних в сучасних наукових дослідженнях. Насамперед, це «ключова проблема сучасних наукових досліджень», найважливіша особливість нашого часу, також – це психічний стан, що викликається умовами експерименту або життєвої ситуації [34]. Тому абсолютно не дивно, що цьому поняттю присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки в психології і психіатрії, але і в інших галузях науки. У «Психологічному словнику» під тривожністю розуміється «індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення» [43].

Відповідно до теорії Ч. Спілбергера, потрібно розрізняти тривогу і тривожність, як властивість особистості. Ч. Спілбергер наголошує: «...існують інструменти вимірювання відмінностей між двома виявленими видами психічних понять, які означають А-state (тривога-стан) і А-trait (тривога-межа), тобто між тимчасовими, скороминущими станом і постійним станом...» [55]. Ч. Спілбергер зауважує що: «...тривога – це реакція на загрожуючу життю небезпеку, реальну або уявну, а тривожність – індивідуальна психологічна

властивість, що означає підвищену схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, в тому числі і тих, об'єктивні характеристики яких до цього не закликають. п

Розуміння тривоги визначається наступними фактами:

- 1) ситуації, що представляють для людини певну загрозу або особово значущі. Переживаються як тяжкий емоційний стан різної інтенсивності;
- 2) інтенсивність переживання тривоги пропорційна рівню загрози або значущості причини переживань. Від цих чинників залежить тривалість переживання стану тривоги;
- 3) надтривожні індивіди сприймають ситуації або обставини, які потенційно містять можливість невдачі або загрози, більш інтенсивно;
- 4) ситуація тривоги супроводжується змінами в поведінці або ж мобілізує захисні механізми особистості.

Стресові ситуації, що дуже часто повторюються призводять до розвитку типових механізмів захисту...» [17].

К. Сидоров зауважує: «...розподіл тривожності на ситуативну і особистісну глибоко увійшло в психологічну лексику і стало надто зручним не тільки в теорії, але і в діагностичній і експериментальній практиці. Відносно співвідношення двох форм тривожності, генетично первинну потрібно вважати ситуативну тривожність, вторинну – особистісну. Набутий досвід людини, зафіксовуючий частоту і інтенсивність тривоги, що повторюється, впливає на формування тривожності як властивості особистості. Особистісна тривожність зумовлює як буде проходити функціонування ситуативної тривожності при її активації, а тому, виступає базовою в таких випадках...» [53].

Р. Мей описував тривогу як «суб'єктивний стан особистості, що розуміє, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися в «ніщо». Людина відчуває тривогу, коли розуміє, що її існування або цінності, що об'єднуються з ним, можуть бути знищені». Пізніше Р. Мей оприлюднив інше поняття тривоги: «відчуття загрози, направленої на важливі для людини цінності. Отже, тривога може починатися як з усвідомлення можливості нашого

знищення, так і із загрози життєво важливим для людини цінностям і стати причиною занепокоєння і занепаду. Тривога може виникнути при зіткненні з перешкодами. Свобода не може існувати без тривоги, стаючи більш вільною, людина неминуче відчуває тривогу» [34, 62].

Найважливішим результатом досліджень Р. Кеттела і його колег є знаходження власне феномена тривожності, на відміну від властивостей схожих явищ депресії, схильності песимістичному сприйняттю життя, невротизму. Був також виділений ряд типових для стану тривоги фізіологічних і біохімічних показників [64].

Я. Рейковський досліджуючи вплив тривоги на рівень домагань (його заниження або завищення), розглядає поняття тривоги і тривожності як «дефекти в структурі особистості і, насамперед, в механізмах саморегулювання, що виявляються в переживанні незахищеності, в відсутності почуття безпеки» [47].

У працях Ф. Березіна, виявляється роль тривоги в процесі психічної адаптації людини: «тривога змінює властивості поведінки, веде до посилення активності, спонукає до більш інтенсивних і цілеспрямованих зусиль і тим самим виконує адаптивну функцію. Але якщо інтенсивність і тривалість тривоги не відповідають ситуації, це призводить до перешкоджання формування адаптивної поведінки і веде до порушень поведінкової інтеграції, а інколи й до клінічно виражених порушень психіки і поведінки» [5].

Ф. Березін ґрунтуючись на експериментальних дослідженнях і клінічних спостереженнях, розвиває теорію про існування тривожного ряду:

- 1) відчуття внутрішньої напруженості (включає механізми адаптації);
- 2) гіперестезичні реакції (безліч подій зовнішньої середовища стають значущими для суб'єкта, що сприяє появі відчуття невизначеної загрози);
- 3) власне тривога характеризується почуттям небезпеки (ознакою тривоги є неможливість визначити характер загрози і невизначеність причин);
- 4) страх. Невизначення причин тривоги, унеможлиблюють організацію діяльності по усуненню або запобіганню загрози;

5) відчуття невідворотності катастрофи, що насувається, наростання інтенсивності тривоги приводить суб'єкта до уявлення про неможливість уникнення загрози;

6) тривожно-боязливе збудження (дезорганізація поведінки досягає максимуму, можливість цілеспрямованої діяльності зникає).

Всі ці феномени виявляються по-різному, в залежності від стабільності психічного стану [5].

Отже, на сучасному етапі розвитку психологічної науки, більшість науковців вважають, що тривога – це реакція на загрожуючу небезпеку, реальну або уявну, а тривожність – це індивідуальна психологічна властивість, що перебуває в підвищеній схильності відчувати занепокоєність в різних життєвих ситуаціях [55].

В. Астапов стверджує, що «необхідність теорії про функціональний підхід до вивчення поняття тривоги, на основі якого можна визначити цей стан як результат складного процесу, що включає когнитивні, афективні і поведінкові реакції на рівні цілісної особистості. Цей процес розгортається в ситуації, що суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна. Поняття тривога орієнтоване на пошук джерела небезпеки і оцінку ресурсів для її подолання» [4].

Він розглядає наступні психічні функції тривоги:

1) функція сигналу – має пристосувальне значення – сигналізує про невизначену небезпеку і спонукає до її пошуку;

2) функція пошуку – людина намагається знайти джерело загрози, оскільки зіткнення з небезпекою розряджає неспокій (нормальна тривожність), при постійному пошуку джерела загрози можна говорити про патопсихологічні порушення особистості;

3) функція оцінки – аналіз чого склався в ситуації. Має складний характер, що включає не тільки перцептивні функції, але і процеси пам'яті, здібність до абстрактного мислення, актуалізації минулого досвіду і умінь людини і т.д. Особливість цієї функції полягає в тому, що вона включає захисні і пристосувальні функції, що допомагають організму пристосуватися [4].

На основі теорії про функціональний підхід можна визначити поняття тривоги, як результат складного процесу, що включає когнитивні, афективні і поведінкові реакції на рівні структури особистості.

А. Прихожан пропонує такі різновиди тривожності як:

- 1) стійка тривожність в якій-небудь сфері (тестова, межособистісна, екологічна і інші) – її прийнято визначати як специфічну, приватну, парціальну;
- 2) загальна, генералізована тривожність, що вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. У цих випадках приватна тривожність є лише формою вираження загальної [41].

Розрізняють нормальну і невротичну тривожність. Нормальна тривожність – це реакція людини на загрозу його цінностям, які він вважає для себе найважливішими і можливими для існування себе як особистості. Нормальна тривожність адекватна реальній загрозі, вона не включає в себе депресію або меланхолію. О. Ранк наголошував: «...нормальна тривожність супроводжує переживання людини протягом всього її життя і якщо потенційно формуючі тривожність переживання пройдені успішно, то це приведе до незалежності і до побудови нових рівнів взаємовідносин з іншими людьми» [44].

Р. Мей говорив про те, що «нормальна тривожність, як і будь-яка тривожність, є реакцією індивіда на загрозу цінностям, які він вважає єдиною можливими для його існування як особистості.

Але нормальною тривожністю може бути названа реакція, яка:

- 1) адекватна реальній загрозі;
- 2) не включає придушення або інші механізми вирішення внутрішнього психічного конфлікту, а внаслідок цього – і зовнішнього;
- 3) не вимагає невротичних захисних механізмів для управління собою, але може бути змінена конструктивно на рівні довільного усвідомлення або ослаблена при об'єктивній зміні ситуації» [34].

Велику увагу в літературі приділяють також деяким видам тривожності, наприклад, тривожності у студентів. А. Прихожан вивчала форми тривожності в процесі індивідуальної і групової роботи зі студентами. Під формою тривожності

розуміється властивості поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування і діяльності. Форма тривожності виявляється в способах її подолання, а також у відношенні особистості до такого переживання [40].

Проведена робота підтвердила наявність двох основних видів тривожності:

1) відкрита – така, що свідомо переживається і що виявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги;

2) прихована – в різній мірі що не усвідомлюється, що виявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки [41]. В середині цих видів були виявлені і зазнали спеціального аналізу різні форми тривожності.

Виділені три форми відкритої тривожності:

1) гостра, нерегульована – самотійно справитися з нею індивід не може;

2) регульована тривожність, що компенсується. В середині цієї форми виділилися дві субформи:

а) зниження рівня тривожності;

б) використання її для стимуляції власної діяльності, підвищення активності;

3) тривожність, що культивується – в цьому випадку тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домагатися бажаного [40, 41].

Прихована тривожність зустрічається набагато рідше, ніж відкрита. Одна з її форм – «неадекватний спокій». У цих випадках особистість, приховуючи тривогу як від навколишніх, так і від самої себе, виробляє сильні і стійкі засоби захисту від тривожності, заважаючи усвідомленню певних загроз в навколишньому світі, а також власних переживань. Друга форма прихованої тривожності – «ігнорування ситуації» [40, 41].

Експериментальні дослідження тривожності у студентів, які проводилися А. Прихожан, змусили висунути припущення про те, що тривожність не є тільки

особистісним досвідом. Вона поки свого роду функція неприємних особливостей спілкування. У випадках, коли вдається змінити відношення батьків до дитини (наприклад, умовити батьків знизити рівень вимог, більш виражено виявляти емоційну підтримку) тривожність зникає.

А. Прихожан наголошує, що «з підліткового віку тривожність все більш зв'язується з самооцінкою. Змінюється її мотивуюча функція – замість функції "сигналу" про небезпеку, вона набуває функції захисту звичного відношення до себе, звичної самооцінки. Надалі при усвідомленні і узагальненні особистістю свого досвіду життя тривожність може вплинути на систему цінностей та на світогляд. Тривожність, яка виникає спочатку на фоні однієї потреби (потреби в межособистиній довірі), потім стане властивістю особистості і почне обслуговувати одну з її потреб – потреба в задовольняючій, звичній самооцінці, яка набуває властивості, що ненасичується. У цих умовах тривожність може ставати переживанням, що має для людини самостійну цінність, і може стати предметом потреби» [38].

У працях, виконаних під керівництвом Л. Бороздіной, при дослідженні студентів, було встановлено, що «властивості самооцінки і рівня домагань не пов'язані з підвищенням тривожності. Тривожність викликається конфліктом, що виражається в розузгодженні рівнів самооцінки суб'єкта і його домагань».

У дослідженні К. Сидорова підтверджується цей факт на тлі юності, де експериментально доведено, що «розходження висоти самооцінки і домагань пов'язано із зростанням особистісної тривожності» [53].

Існують підходи до вивчення тривожності в зв'язку з деякими особистісними властивостями, наприклад, самооцінкою.

За даними досліджень А. Прихожан, виявилось, що характерною рисою студентів з високою тривожністю є зниження самооцінки. Вони не здатні поважати себе, цінити себе, що виявляється в невірі в свої здібності, в свої сили [40].

Ч. Спілбергером були встановлені стійкі кореляції між шкалою реактивної тривожності і показниками самооцінки [55].

К. Роджерс вказує на те, що конфлікт особистості між Я – ідеальним і Я – реальним приводить до виникнення емоційного напруження і тривожності [6].

На думку А. Прихожа: «сучасний стан досліджень проблеми тривожності характеризується певною подвійністю, поєднанням загальноприйнятих положень і недостатньою експериментальною і клінічною доведеністю, що багато в чому зумовлено недостатністю онтогенетичного аспекту вивчення проблеми» [41].

Причини тривожності і фактори, що впливають на зміну її рівня, дуже різноманітні і можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. Виявляється зв'язок тривожності з характеристиками сім'ї і особливостями сімейного виховання; студентською успішністю; взаємовідношенням з викладачами і однолітками; посттравматичним стресом; екологією; природними передумовами; соціальними причинами – сприйняття людиною навколишньої його дійсності як загрозливої і нестабільної [41].

Як найважливіше джерело тривожність виділяється внутрішньоособистісне джерело тривожності – внутрішній конфлікт, пов'язаний з відношенням до себе, самооцінкою, Я – концепцією [33].

Внаслідок досліджень В. Сафіна і його співробітників виявилася наступна закономірність: «стійка, неадекватно завищена самооцінка корилує з низькою тривожністю та екстравертованістю, а стійка, неадекватно низька самооцінка – з високою тривожністю і інтровертованістю» [50].

За даними Л. Бороздіной була виявлена певна залежність: формування особистісної тривожності як наслідку внутрішньоособистісного конфлікту [15].

У цей час виділяються два типи джерел стійкої тривожності, це і тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла внаслідок частого переживання станів тривоги, і внутрішня-психологічна і /або/ психофізіологічні причини [41]. Питання про причини стійкої тривожності належить до числа найбільш значущих, що найбільш вивчаються і найбільш спірних [41].

1.2. Самооцінка як психологічний феномен

Поняття «самооцінка» в психологічній науці сформувалося не відразу. Вчені поступово вивчали, аналізували і розширювали це поняття. Одним з перших науковців, що займалися вивченням проблеми «Я» в психологічній науці і першим розробником поняття самооцінки, був Уїльям Джеймс. У працях У. Джеймса: «самооцінка є емоційною сферою». У. Джеймс бачить в самооцінці незадоволення або задоволення суб'єкта собою. У. Джеймс під самооцінкою розумів самовідношення [19].

Психоаналітичний напрям, говорячи про структурний компонент власної теорії особистості, спеціально вивченням самооцінки не займався. Але в працях К. Хорні є нотатки на тему самооцінки [52]. Насамперед, джерелом тяжких переживань тривожності і страхів, за її переконанням, є постійна необхідність порівняння себе з іншими, домагання, і реальні оцінки можливості свого неуспіху або успіху інших [21]. Також обговорюється ідеальна самооцінка, як свого роду невротичний конфлікт. Ідеальна самооцінка веде до неправильного «образу Я», не дає можливості невротичу реально полюбити і прийняти себе. Причини подібних конфліктів автор бачить в невдалому розвитку взаємовідносин з собою та оточуючими в дитячому віці [52].

Карл Роджерс, відомий своєю розробкою «терапії, центрованої на клієнті», стверджував, що основною проблемою в житті кожної людини є розуміння і прийняття самого себе [64].

К. Роджерс зазначає, що в процесі «терапії, центрованої на клієнті», зменшується кількість відмінностей між «Я – реальним» (те, чим Я є зараз) і «Я – ідеальним» (те, чим Я хотів би стати). Після терапії знижується рівень внутрішньої напруженості, більшість емоційних проблем зникають, уявлення про себе стає внутрішнім спокоєм, самоприняттям, саморозумінням, бере відповідальність за свої вчинки [52].

«Новий погляд на особистість був запропонований представниками символічного інтеракціонізму Ч. Кулі і Д. Мід. Особистість вони розглядали в рамках соціальної взаємодії. Ч. Кулі перший звернув увагу на значення зворотного зв'язку, що суб'єктивно інтерпретується, коли отримується нами від

інших людей, як головного джерела про власне уявлення особистості про те, як її оцінюють інші, дуже впливає на її «Я – концепцію». Це теорія дзеркального Я, яку Ч. Кулі запропонував в 1912 р. Відповідно до позиції Д. Мід, – особистість сприймає себе відповідно до таких характеристик і цінностей, які приписують їй інші. При цьому саме суспільство вирішує форму і зміст процесу формування «Я – концепції» [52]. Оцінки оточуючих людей виступають як важливі чинники, що впливають на самооцінку людини, але не формують її [52].

Вивченням проблеми поняття самооцінки займалася і школа К. Левіна. У даній школі досліджувалися мотиви, потреби, рівень домагань і їх динамічні співвідношення. Експериментальні дані дослідження, отримані в школі Левіна, стали початком дуже великої кількості клінічних і діагностичних досліджень, направлених на вивчення особистості: її самооцінки, рівня домагань. У даному напрямі визначається зв'язок оцінки себе і рівня домагань, а також розглядається розходження рівня самооцінки і рівня домагань, як одне з джерел емоційного напруження, свого роду внутрішньособистісний конфлікт [15].

Таким чином, першим серйозним теоретичним науковцем проблеми самооцінки був Уїльям Джеймс. На початку ХХ століття вивчення цієї проблеми перемістилося з психологічної науки в сферу соціології. Новий погляд був запропонований представниками символічного інтеракціонізму (Ч. Кулі, Д. Мід).

Розвитку сучасного поняття самооцінки присвячені роботи А. Ліпкиної, В. Сафіна, І. Чесникової, В. Століна, А. Захарової, Л. Бороздіної, О. Молчанової та інших.

Поняттю самооцінки у психологічній науці приділяли і приділяють досить велику увагу. Наприклад, А. Ліпкина вивчає самооцінку в учбовій діяльності.

В. Сафін розглядає стійкість самооцінки і механізм її становлення. Звичайно, в кожному з цих експериментальних досліджень ставляться і вирішуються також питання теорії самооцінки [65].

Але є дослідження і тільки теоретичного плану, хоч їх суттєво менше: в них розробляються питання соціально-психологічної природи і етичної основи самооцінки, її структури і ролей в психічному житті особистості.

Є необхідним звернення уваги на відсутність єдиного визначення поняття самооцінки як в зарубіжній, так і у вітчизняній психології, часто автори використовують різні терміни для позначення одного і того ж феномена: самоповаги, самовідношення, самоприйняття, узагальнена самооцінка, установка на себе, публічна самооцінка, що декларується та інші. Дуже часто мають на увазі під одним поняттям різні психологічні аспекти, але, не пропонуються при цьому розгорнені визначення [23].

Вивчено, що людина стає особистістю внаслідок суспільної діяльності і спілкування з оточуючими. Саме суспільна діяльність і спілкування дають їй деякі важливі характеристики для поведінки. Проведені дослідження показали, що саме в сім'ї маленька дитина вчиться оцінювати себе, але поки своїм, доступним дитині способом.

Ю. Гиппенрейтер зазначає: «У дитинстві ми дізнаємося про себе тільки з слів і відношення до нас близьких. У цьому значенні у дитини немає внутрішнього зору. Його образ себе будується ззовні; рано або пізно він починає бачити себе таким, яким бачать його інші, більш того позитивне відношення до себе – основа психологічного виживання, і дитина постійно шукає і навіть бореться за нього» [18].

Л. Бороздіна і О. Молчанова провели дуже багато досліджень, які зазначають, що прийняття оцінок залежить від ряду чинників, таких наприклад, «як висока компетентність і статус значущих оточуючих, привабливість групи, міра відповідності між бажаною і реальною самооцінками, міра довіря до «джерела» оцінки і т. д.» [12, 14, 16].

Властивості самооцінки виявляються не тільки відношенням до інших людей, але і відношенням до самого себе. Кожний з нас, навмисно або навпаки, часто порівнює себе з навколишніми людьми, і в результаті виробляє досить стійке уявлення про свій інтелект, зовнішність, здоров'я, положення в

суспільстві, формує «набір самооцінок». Зокрема, Карл Роджерс прийшов до висновку, що «більшість людей, яких він знав, зневажають себе, вважаючи, що вони ні на що не здатні і їх не можна любити». Джон Пауелл в своїх працях пішов ще далі: «У всіх нас є комплекси неповноцінності, – писав він, – ті, у кого, здається, немає такого комплексу, тільки прикидаються» [32]. «Душевна скарбничка дитини працює безперервно, і чим вона молодше, тим незабутнє вплив того, що ми в неї кидаємо... Часом ми перестаємо піклуватися про те, що ж нагромаджується в «скарбниці» самооцінки» [18].

Вплив оточуючих людей, на формування самооцінки, зазнає ще більшого значення, якщо саму природу комунікативної потреби людини ми будемо аналізувати, як «прагнення пізнати себе за допомогою партнера». Такий підхід має актуальність і сьогодні. Науковими дослідниками вивчається не тільки природа поняття самооцінки, але і її виявлення [25, 26]. Зокрема, Моріс Розенберг, спостерігаючи за юнаками студентського віку, показав, що ті з них, хто страждає заниженою самооцінкою, особливо уразливі і чутливі до всього, що якимось зачіпає їх самооцінку. Молодих людей із заниженою самооцінкою непокоїть думка навколишніх, в спілкуванні вони відчують себе ніяково, вони заздалегідь упевнені, що всі про них поганої думки [6].

Наукові дослідження С. Куперсміт, в яких вона протягом восьми років простежувала наслідки високої, середньої і низької самооцінок у групі хлопчиків, починаючи від підліткового віку до вступу у дорослий період життя продемонстрували: «хлопчики з високою самооцінкою характеризувалися як активні, експресивні, загалом успішні у вченні і в соціальних відносинах, лідери в дискусіях, не обтяжені почуттям тривоги і т. д. Вони не були поглинені внутрішніми проблемами і набагато рідше страждали психосоматичними розладами. С. Куперсміт виявила, що взаємовідносини з батьками і стиль виховання у хлопчиків з високою самооцінкою сильно відрізнялися від відносин в сім'ї і виховання у хлопчиків з низькою самооцінкою» [56].

Була зроблена спроба розробити структурно-динамічну модель самооцінки. Самооцінка, на її думку, функціонує в двох основних формах як

загальна і як особистісна (парціальна, або конкретна). Особистісна самооцінка відображає оцінку суб'єкта своїх конкретних властивостей і якостей. Загальну самооцінку автор розуміє як «ієрархізовану систему особистісних самооцінок, що знаходяться в динамічній взаємодії між собою» [22].

Знаємо, що самооцінка виступає як найважливіший засіб саморегулювання. Формуючись в процесі діяльності, самооцінка надходить до різних її етапів. Самооцінка, що відображає етап орієнтування в своїх можливостях в майбутній діяльності, направлена на майбутнє і називається «прогностичною». Самооцінка, що виявляється по ходу діяльності і направлена на її корекцію, називається «процесуальною». Самооцінка на завершальному етапі діяльності, зміст якої складає оцінка результатів діяльності, називається «ретроспективною». Всі три види самооцінки об'єднані між собою, постійно спостерігаються їх взаємопереходи і взаємопроникнення, трансформації однієї в іншу [65].

І. Чеснокова наголошує, що «самооцінка – досить складне утворення людської психіки». Вона вказує на наявність в структурі самооцінки когнітивних аспектів, пов'язаних з оцінюванням, зіставленням власних особових якостей, і ціннісно-орієнтувальною складовою результату становлення особистості людини і її уявлень про значущість тих або інших якостей особистості, їх цінності для досягнення успіхів їх моральної оцінки суспільством. «Зміст самооцінки багатоаспектний, так само як складна і багатоаспектна сама особистість. Воно охоплює світ її етичних цінностей, відносин, можливостей. Єдина цілісна самооцінка особистості формується на основі самооцінок окремих сторін її психічного світу. Кожний з компонентів самооцінки має свою лінію розвитку, а також різні рівні усвідомленості. Форми взаємодії самооцінок різноманітні і нерідко знаходяться в конфліктних відносинах, що виражається в постійних пошуках особистістю себе, уваги на своєму внутрішньому світі» [65].

Найбільш шокуючим наслідком активності розгляду теми самооцінки в західній культурі стало її стійке сприйняття як найважливішого психологічного ресурсу людини або навіть як його надбання, що неминуче привело західне

суспільство до формування масової потреби в досягненні високого рівня самооцінки. Н. Емлер пише, що люди стали прагнути до досягнення високої самооцінки, подібно тому, як вони прагнуть до благополуччя, кращому фізичному здоров'ю або свободі думки. У результаті, в 1986 році в США, в штаті Каліфорнія, була передбачена спеціальний бюджетний розподіл, що передбачав фінансування заходів по підйому рівня самооцінки в населення [33]. «... існування одночасно декількох теорій, що описують самооцінку, є рушійною силою в розумінні самого предмета. Ця головна умова удосконалення теоретичних побудов, спроб створення цілісної теорії» [52].

У психологічній науці самооцінку розглядають як компонент самосвідомості, функціонуючий як її частина. Самосвідомість – це усвідомлене відношення людини до самої себе, що виражається в самооцінці даного відношення і регуляції на його основі дій і поведінки. Самосвідомість включає три головних компоненти: самопізнання, самооцінку, саморегулювання [37]. Самосвідомість – як вищий рівень розвитку свідомості є основою формування розумової активності і самостійності особистості в її думках і діях. Коротко самосвідомість можна пояснити як образ себе і відношення до себе [36].

І. Чеснокова зазначає, що «висловлюється досить обгрунтоване припущення про те, що процес історичного розвитку самосвідомості проходить декілька етапів. Основна лінія розвитку самосвідомості йшла в напрямі від нерозділеності об'єкта і суб'єкта до їх все більш чіткому розділенню. На самому початку їх диференціації об'єкт усвідомлювався суб'єктом в тісному зв'язку з усвідомленням самого себе. Спочатку виділення себе і зіставлення миру, іншим людям відбувалося не на основі відносин внутрішнього Я і зовнішнього світу, суб'єкта і об'єкта, а на основі колективу і протистоящего йому іншого колективу і природи. При колективній самосвідомості особистість ще не виділяє себе повністю з суспільства навколишніх її людей. Процес виділення особистості здійснюється поступово, і настає такий момент, коли окрема особа усвідомлює своє Я на відміну від Я інших членів співтовариства, до якого вона належить. І тоді можна говорити про виникнення її особистісної самосвідомості...

Самосвідомість особистості виявляється в тому, що вона визначає своє відношення до інших людей, тим самим самовизначається в системі виробництва і усвідомлює свою самостійність» [65].

Принцип історизму у психологічній науці реалізовується в конкретних експериментальних дослідженнях. Однією з перших оригінальних робіт історичного характеру процесу формування самосвідомості і самооцінки є дослідження О. Лурії та інших науковців, проведене в 1931 – 1932 рр. за пропозицією Л. Виготського. У ході дослідження з'ясувалося, що «здатність аналізувати свій внутрішній світ, виділяти в ньому якісь властивості, підмінялося описом матеріальних умов життя». Перші зачатки самооцінки у випробуваних виявлялися в повторенні власної характеристики зі слів оточуючих. Але і в цих випадках характеристику внутрішніх властивостей замінював опис різних форм зовнішньої поведінки». Автори дослідження мали всі основи затверджувати про вирішальну роль в розвитку самосвідомості колективних форм діяльності. Згодом у найбільш активних учасників відмічалось виділення і оцінка власних психічних якостей [65].

Принцип історизму при аналізі виникнення самосвідомості дозволяє аналізувати самосвідомість як результат історичного розвитку людини. Цей підхід важливий як певна методологічна позиція при аналізі розвитку самосвідомості в онтогенезі. Формування самосвідомості в онтогенезі проходить певні стадії, пов'язані з віковими етапами психічного і фізичного розвитку людини. Кожна стадія має свій рівень пізнання себе, здатності до самооцінки і саморегулювання поведінки і діяльності. Онтогенетичні рівні самосвідомості детерміновані мірою розвитку свідомості і психіки загалом [65]. І. Чеснокова пише: «Дослідники психології дитячої самосвідомості вважають, що розвиток психічних функцій – інтелектуальних, вольових, емоційних, до кінця дошкільного віку підіймає самопізнання дитини на такий рівень, при якому стає можливою поява власної, досить стійкої самооцінки. Зміст самооцінки дитини в цей період складає усвідомлення практичних умінь, вчинків, його моральних властивостей, які він виявляє в собі, співвідносячи свої вчинки з вимогами

дорослих. Все в більшій мірі самооцінка включається в процес регуляції поведінки і діяльність дитини» [65]. Розглядаючи самопізнання як один з аспектів самосвідомості, І. Чеснокова пише: «Пізнаючи особливості інших людей, свої зовнішні вияви в діяльності і поведінці, відношення до себе інших, людина починає співвідносити ці окремі аспекти пізнання об'єктивного і внаслідок порівняльно-оцінної роботи складає оцінку самого себе. Самооцінка виступає як своєрідний підсумок самопізнання і відображає його рівень» [65]. Самосвідомість вплетена в психічне життя особистості, воно нерозривне з всіма іншими психічними процесами (пізнавальними, афективними, вольовими) [65].

У психологічній науці самооцінку вивчають як компонент самосвідомості, функціонуючу його частину, де життєво важлива функція самосвідомості полягає в самоврядуванні поведінкою особистості [58]. Вказуються і інші функції самосвідомості: удосконалення себе, пізнання себе, пошук значення життя. Самосвідомість також розглядається як одна з головних чинників формування особистості [18].

На думку Л. Бороздіной, всередині самосвідомості є деякі підструктури, які не треба змішувати: образ себе, самооцінка і відношення до себе – це різні елементи, що мають свою самостійну природу, суть. Загалом самосвідомість є відображення в свідомості особистості його носія, даного суб'єкта [12].

У психології зазначають наступне визначення: «Сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як суб'єкт діяльності, називається самосвідомістю, а його уявлення про саме собі складаються в певний «образ «Я». «Образ «Я» – це не просто уявлення або поняття особистості про саму себе, а соціальна установка, відношення особистості до себе. Тому в образі «Я» можна виділити три компоненти:

- пізнавальний (когнітивний) – знання себе, самосвідомість;
- емоційно-оцінний – ціннісне відношення до себе;
- поведінковий – особливості регуляції поведінки [25].

Образ «Я» – не статичне, а надзвичайне динамічне утворення особистості. Образ «Я» може виникати, як уявлення про себе в момент самого переживання,

що звичайно означає в психології як реальний «Я». Одночасно образ «Я» є ідеальним, тобто яким він би повинен стати, щоб відповідати соціальним нормам і очікуванням навколишніх. Це те, до чого прагне людина, ким він хоче стати в майбутньому. Можливо ще існування і фантастичного «Я». У цьому випадку людина дивиться на себе крізь призму власних бажань, не враховуючи своїх реальних можливостей. Все «Я» уживаються в людині одночасно. При перевазі в структурі особистості фантастичних уявлень про себе, що не супроводяться вчинками, відбувається дезорганізація діяльності і самосвідомість людини» [25, 26].

«... образ Я і самооцінка різні утворення самосвідомості, але маючи певні співвідношення один з одним: знання про себе служить необхідним матеріалом для самооцінки, а оцінка себе дозволяє співвіднести окремі сторони «образу Я» з певною системою цінностей» [52]. Крім того, самооцінка служить джерелом поповнення знань людини про себе, знань особливих, тому що має більш високий порядок [12].

Знання про себе нагромаджується в процесі самопознання і фіксується у вигляді «Я – концепції». У багатьох психологічних дослідженнях «Я – концепція» розглядається як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, зв'язана з їх оцінкою [6].

Існує точка зору, яка передбачає, що «Я – образ» і «Я – концепція» – два різних компоненти самосвідомості. У самосвідомості, згідно з цими уявленнями, розрізняють образний і понятійний компоненти; говорячи про «Я – образ» і «Я – концепції» виділяють образ себе і знання про себе [58]. В. Столин зазначає, що «Я – концепція» – це для себе, а «Я – образ» – це для інших [56].

А. Реан і Я. Коломінський наголошують, що «Я – концепція» – це відносно стійка, в більшій або меншій мірі усвідомлена, що переживається як неповторна система уявлень особистості про саму себе, на основі якої вона будує свою взаємодію з іншими людьми і відноситься до себе. Незважаючи на очевидну близькість, психологічні поняття самооцінки і «Мене – концепції» мають відмінності. «Я – концепція» представляє набір швидше описаних, ніж оцінених

уявлень про себе. Поняття самооцінки, навпаки, безпосередньо пов'язане з тим, як людина оцінює свої власні якості. Одні і ті ж якості можуть інтерпретуватися однією людиною в позитивному плані, а іншим – в негативному. Загалом поняття «Я – концепція» ширше за поняття «самооцінка» [45].

Отже, «самооцінка – самостійний компонент самосвідомості, який починає функціонувати в підлітковому віці. Функція самооцінки укладена в процедурі власне оцінювання загального потенціалу суб'єкта або його окремих властивостей (якостей) за допомогою певної шкали цінностей» [52].

Традиційно виділяють три основних особливості самооцінки: адекватність, висота, стійкість [23]. Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Адекватна самооцінка дозволяє людині відноситися до себе критично, передбачає рівне визначення своїх переваг і недоліків. У основі такої самооцінки лежить необхідний досвід і знання. Неадекватна самооцінка свідчить про необ'єктивну оцінку людиною самого себе, його думка про себе в такому випадку, розходиться з думкою про нього навколишніх. Розрізняють неадекватну завищену і занижену самооцінку [37]. А. Захарова пише, що «завищена оцінка себе виконує функцію захисту через утворення емоційних бар'єрів, що блокують сприйняття зовнішніх впливів або ведучих до спотворення і ігнорування досвіду» [22]. Неадекватно занижена самооцінка – недооцінення себе суб'єктом. Люди з заниженою самооцінкою ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягнути, перебільшують значення своїх невдач. При заниженій самооцінці людина надмірно невпевнена в собі, що є стійкою якістю особистості і веде до формування таких рис, як упокорювання, пасивність, «комплекс неповноцінності» [37].

А. Ратинів зазначає, що неадекватна завищена самооцінка, пов'язана з соціальною дезадаптацією особистості, створює досить широку зону конфліктних ситуацій і при певних умовах сприяє вияву делінквентної поведінки. Внаслідок проведеного дослідження Л. Бороздіной був виявлений елемент неадекватності завищеної самооцінки у чоловіків і неадекватності заниженої самооцінки у жінок [16]. Як пише І. Кон, чоловіки і в старості

залишаються менш самокритичними, ніж жінки. Однак по комплексу отриманих результатів не тільки не виключена, але і цілком вірогідна в кожній з субвибірок часткова неадекватність зворотного знаку – завищення самооцінки у жінок і заниження у чоловіків. Ці дані вказують на виражену індивідуальну диференціацію самооцінки, що може означати її залежність від багатьох чинників – особових особливостей людини, загального стилю його життя, виховання і інше. [25]. «Встановлено, що суб'єкти з проміжними показниками оцінки себе характеризуються більш оптимальними, стійкими психічними станами, ніж особи з високими і низькими її значеннями» [23].

Самооцінка може бути високою і низькою, розрізняється по мірі стійкості, самостійності, критичності. Висота вважається дуже важливим параметром для самооцінки. Існують різні варіанти її вимірювання. Найбільш поширеною у психології є техніка Дембо-Рубинштейн. У методиці Дембо-Рубинштейн ті, що обстежуються проставляють три відмітки на графічних шкалах, відповідні реальної, ідеальної і досяжної самооцінки [46]. Аналіз отриманих даних виявляє абсолютно очевидну відмінність позицій реальної самооцінки в різних вікових групах. Реальна самооцінка з віком має очевидну тенденцію до зниження. Що ж до ідеальної самооцінки по параметру висоти, то вона також характеризується падінням із збільшенням віку випробуваних [16]. Досяжна самооцінка також має вікову динаміку. У немолодому і похилому віці досяжна самооцінка майже не розрізняється з реальною, іноді повністю зливаючись з нею. Відмінність реальної самооцінки від досяжної і ідеальної має лінійну залежність: вона меншає з віком. Це означає, що окремі елементи загальної структури самооцінки з ранньої молодості до пізньої старості поступово зближуються. У результаті вся самооцінна конструкція знижується по мірі збільшення віку, нерідко до повного злиття створюючих її елементів: реальної, досяжної і ідеальної. Внаслідок дослідження самооцінки, проведеного Бороздіной в різних вікових групах була виявлена наступна закономірність: ті, що обстежуються першій зрілості орієнтовані, головним чином, на ідеальну самооцінку; група другої зрілості – на досяжну; немолоді визначено починають

схилитися до реальної самооцінки; у похилих вона стає ведучим елементом. Цікавий специфічний механізм самооцінення в різних вікових групах. У групі першої зрілості базовим механізмом служить «соціальне порівняння», тобто зіставлення себе з іншими; у випробуваних другої зрілості – установка на особисті уявлення і свої реальні досягнення; немолоді, зберігаючи подібну установку, звертаються до соціального порівняння і вводять «тимчасове», до чого переважно тяжіють і похилі, орієнтуюся на власне «Я» у циклі життя і виконуючи це порівняння в діаді «Я є – Я був» [11, 14, 16].

Проблема підтримки стабільної самооцінки розглядається в роботі В. Сафіна. Як механізми збереження відносно стійкої самооцінки автор описує підвищення загального її рівня до середнього за рахунок:

- а) роботи моделі «Я не гірше і не краще інших»;
- б) поєднання неадекватно високих і адекватно низьких позицій – модель «Я гірше в цьому, зате краще в тому»;
- в) перенесення високої, адекватної самооцінки результатів у одному вигляді діяльності в інші сфери («Якщо можу те, зможу і це»);
- г) неадекватного заниження оцінки навколишніх до рівня власної самооцінки («Вони не краще за мене») [50].

Одним з напрямів дослідження самооцінки є пошук її зв'язків з різними особистісними якостями, зокрема рівнем тривожності. Існують дані про кореляцію певних показників самооцінки з тривожністю як властивістю особистості. Прийнято вважати, що високій самооцінці відповідний відносно низький рівень тривожності, і навпаки, збільшення індексу тривоги фіксується також при нестійкій самооцінці [50]. Якщо врахувати, що оцінка себе людиною стабільно признається чинником регуляції поведінки, пошук її співвідношень з тими або інакшими особовими змінними набуває особливе значення, оскільки за простими кореляціями можуть переховуватися причинно-слідчі зв'язки. А це в свою чергу робить необхідною перевірку самих зв'язків, їх надійності і характеру як основа для змістовного вивчення [13].

Отже, в зв'язку з тим, що поняття самооцінки є однією з ключових проблем дослідження особистості, важливе значення має вивчення і дослідження її властивостей (стійкість, адекватність, рівень, динаміка) як таких і у взаємозв'язку з іншими сторонами особистості, оскільки таке вивчення дасть можливість дослідити особистість як цілісність [50].

Висновки до першого розділу

Поняття «самооцінка» в психологічній науці сформувалося не відразу. Вчені поступово вивчали, аналізували і розширювали це поняття. Одним з перших науковців, що займалися вивченням проблеми «Я» в психологічній науці і першим розробником поняття самооцінки, був Уїльям Джеймс. У працях У. Джеймса: «самооцінка є емоційною сферою». У. Джеймс бачить в самооцінці незадоволення або задоволення суб'єкта собою. У. Джеймс під самооцінкою розумів самовідношення.

Вивчення самооцінки дає можливість дізнатися про те, як людина оцінює себе, якими критеріями вона при цьому користується і яких соціально етичних орієнтирів дотримується.

Вивчення рівня особової тривожності дозволяє дізнатися наскільки тривожність є особистісною властивістю і чи є стабільною індивідуальною якістю для людини.

Рівень тривожності може підвищуватися при неприйнятті себе, нелюбові до себе, нерозумінні себе по якимсь певним параметрам самооцінки, в цьому випадку можна говорити також про нестійкість самооцінки. Стійкість самооцінки допомагає прийняти і зрозуміти себе, додає упевненість і сили. Тривожність також може бути сильною, коли реальна і ідеальна самооцінка має велике розходження. Це відбувається у разі завищених вимог до себе, бажання досягнути більшого, ніж здатний, або у разі спотвореного уявлення про себе (фантастичне Я).

Визначення самооцінки і рівня особистісної тривожності і їх параметрів, а потім ще і проведений аналіз взаємозв'язків, дуже важливі для діагностики особистості. Це дозволить при проведенні консультаційної і корекційної роботи надавати відповідну професійну допомогу. Корекційна робота повинна бути направлена на зниження тривожності. Для цього необхідна робота, направлена на з'ясування її причин. У роботі над самооцінкою необхідно зменшити розходження між реальною і ідеальною самооцінкою (використовуючи клієнт-центровану терапію К. Роджерса), допомагаючи людині навчитися приймати себе і любити, а також більше довіряти собі.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо впливу тривожності на самооцінку студентів дав можливість висвітлити певні особливості впливу тривожності на самооцінку на певному віковому етапі. У студентів через зазначені у попередньому розділі особливості можуть виникати певні ситуації, які здатні спричинювати високу тривожність та низьку самооцінку.

З метою дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів нами було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти віком 17-22 років. Вибірку складала 60 респондентів чоловічої та жіночої статі.

Експериментальне дослідження передбачало виконання таких основних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз самооцінки та поняття тривожності;
2. Емпірично дослідити тривожність та самооцінку студентства;
3. Розробити корекційну програму для подолання тривожності;
4. Запропонувати поради для покращення самооцінки студентів.

Відповідно до зазначених завдань діагностика рівня стресостійкості у студентської молоді здійснювалася за допомогою таких методик (Додаток А):

1. Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов).
2. Методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норакідзе).
3. Діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).
4. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов).

Методика включає в себе 32 судження, в яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей відповідно до частоти

виникнення таких ситуацій у респондента: «дуже часто»; «часто»; «іноді»; «рідко»; «ніколи». Результати розраховуються завдяки підрахунку суми балів за усіма твердженнями та вказують на вияв у респондента одного з трьох рівнів самооцінки. Даний тест відноситься до моношкальних методик.

Методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норакидзе).

Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлора розроблялася для вимірювання тривожності. Розроблена Дж. Тейлором у 1953 р. Ця шкала складається з 50 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» чи «ні». Пункти відбиралися із набору тверджень Мінесотського багатоаспектного особистісного опитувальника. Вибір пунктів для тестування здійснювався на основі аналізу їхньої здатності розрізняти осіб з «хронічними реакціями тривоги». Тестування продовжується 15-30 хв. Для зручності використання кожне твердження надається на окремій картці. Найбільш відомі варіанти методики в адаптації Т. Немчинова та В. Норакидзе, який у 1975 р. доповнив опитувальник шкалою брехні, що дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях. Обидва варіанти опитувальника використовуються при індивідуальному та груповому обстеженні. Здатні вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання та можуть бути включені до інших тестів.

Діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн названа за іменами двох її авторів. Тамара Дембо – колега і співробітниця Курта Левіна (1902-1993). Вивчала: прояви гніву в соціальних ситуаціях; проблеми реабілітації та ресоціалізації після втрати кінцівок; проблеми церебрального паралічу у дітей. Вона створила і експериментально дослідила теорію, згідно з якою виникнення реакції гніву в більшій мірі обумовлено ситуацією, ніж залежить від особливостей особистості. Цю методику розробляла з метою вивчення уявлень про щастя. Суссана Яківна Рубінштейн створила модифікацію методики Дембо для вивчення самооцінки. Якщо порівняти її модифікацію з первісним варіантом

– то ми маємо більш розширену методику – і за кількістю шкал (їх стало 4 замість однієї – «здоров'я», «розум», «характер», «щастя»), і за варіантами інтерпретації.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

Шкала тривоги Ч. Спілбергера є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році. Шкала Ч. Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна». У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів

За методикою «Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)» ми отримали наступні данні, представлені у таблиці 2.2.1:

Табл.2.2.1

Результати за методикою «Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)»

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
Низький рівень	44	73.4%
Середній рівень	11	18.3%
Високий рівень	5	8.3%

Також дані подані у діаграмі 2.2.2:

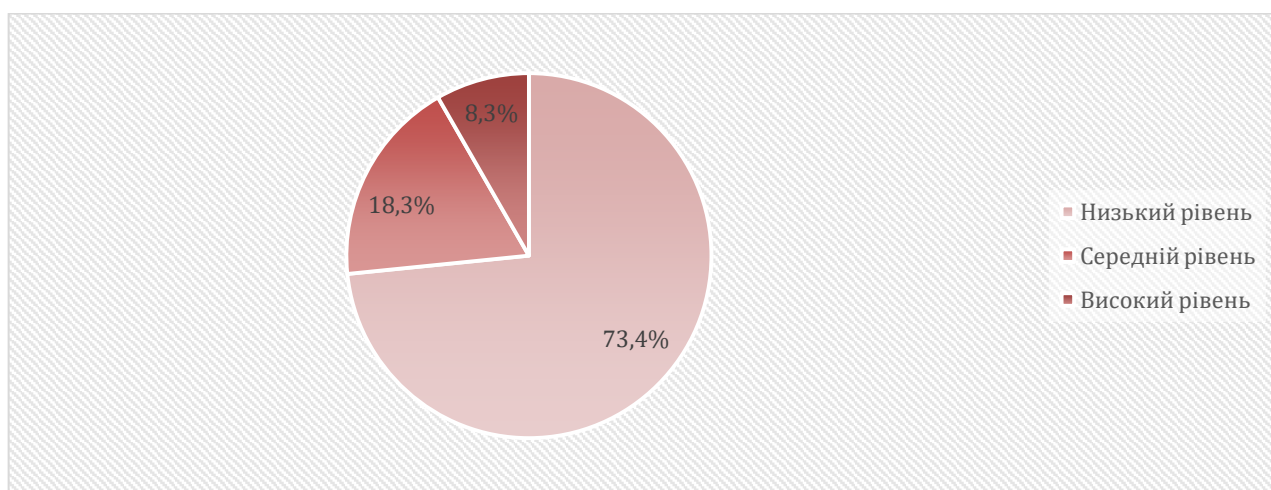


Рис.2.2.2. Рівень самооцінки респондентів

Аналізуючи результати даної методики, можна констатувати наступне: більшість респондентів мають низький рівень самооцінки. Такий рівень самооцінки свідчить про те, що людина оцінює себе та свої здібності неадекватно занижено. Для людей з низькою самооцінкою характерна неспроможність самостійно оцінити себе адекватно, тому вони часто користуються правилом «Що сказали про мене люди, які знаходяться поруч». У людей з низькою самооцінкою завжди є глибокі негативні переконання про себе. Це може бути пов'язано з тим, що людина багато разів стикалася з зневагою, покараннями,

заборонами, образами до себе. Ці люди схильні порівнювати себе з іншими, болісно реагувати на критику в свій бік, вони уникають тісних контактів, тому що думають, що нав'язуються іншій людині.

За методикою діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норахідзе) ми отримали наступні данні, представлені у таблиці 2.2.3:

Табл.2.2.3

Результати за методикою діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норахідзе)

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Низький рівень	3	5%
Середній рівень (з тенденцією до низького)	10	16.6%
Середній рівень (з тенденцією до високого)	15	25%
Високий рівень	16	26.7%
Дуже високий рівень	16	26.7%

Також дані подано у діаграмі 2.2.4:

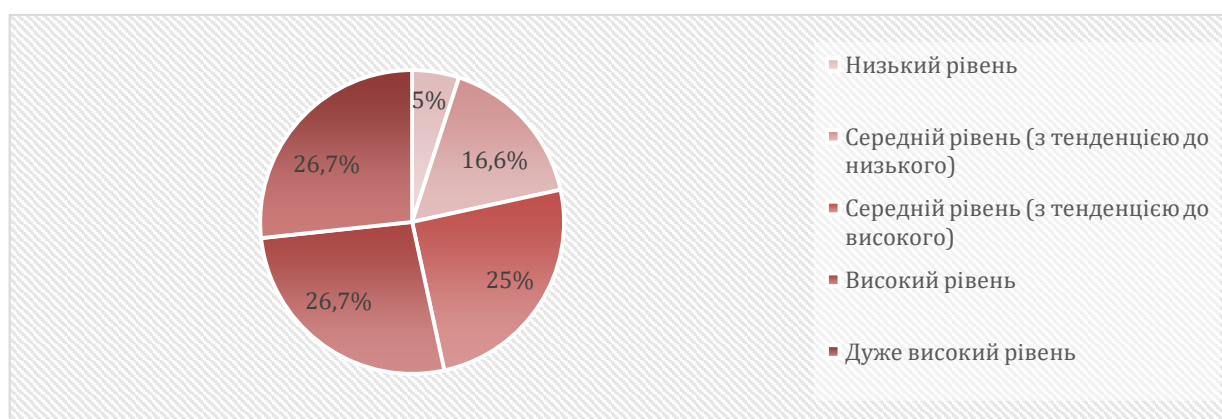


Рис.2.2.4. Рівень вираженості тривожності респондентів

Виходячи з даного результату, можна сказати, що більшість респондентів мають високий (26,7%) та дуже високий рівень тривоги (26,7%). Респонденти з

високим та дуже високим рівнем тривоги витрачають багато власних ресурсів на подолання психологічних наслідків, що виникають в процесі тривожності. Також на будь-яку діяльність, незалежно від її специфіки, людина витрачає набагато більше ресурсів, ніж людина з низькою або середньою тривожністю.

За методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн ми отримали наступні данні, представлені у таблиці 2.2.5:

Табл.2.2.5

Результати за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
Низький рівень	24	40%
Середній рівень	14	23,4%
Високий рівень	11	18,3%
Дуже високий рівень	11	18,3%

Також дані подано у діаграмі 2.2.6:

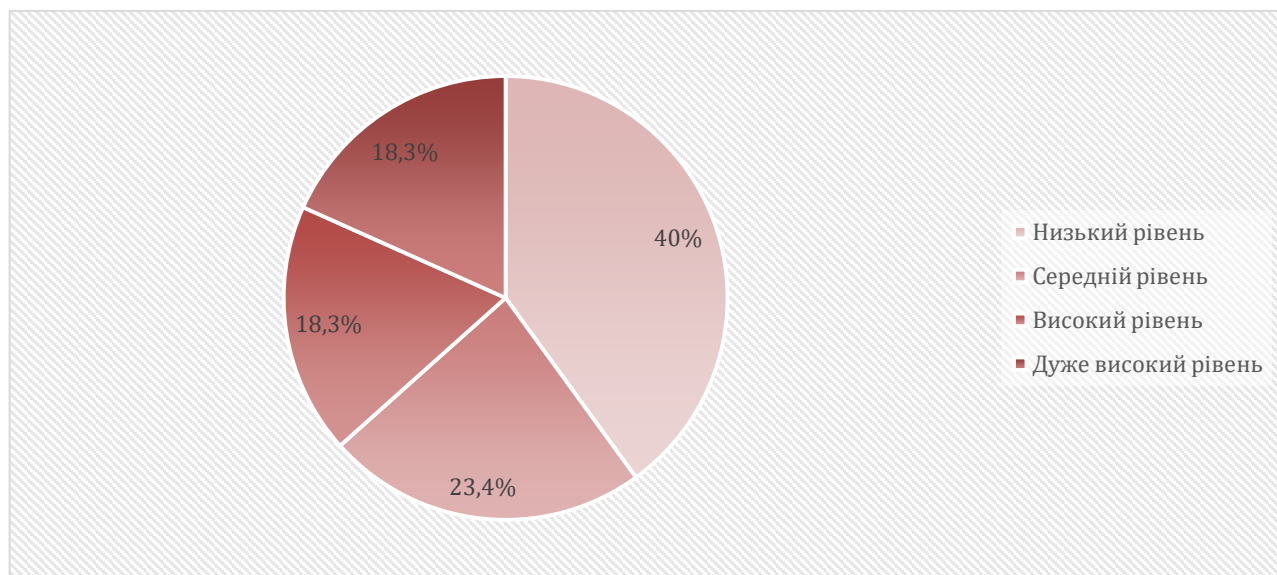


Рис.2.2.6. Рівень самооцінки респондентів

Отримані результати можна інтерпретувати наступним чином, більшість респондентів має низький рівень самооцінки. Так, студенти з низьким рівнем

самооцінки не проявляють здатність адекватно та оптимістично реагувати на зауваження оточуючих, а також адекватно оцінювати свої здобутки та поведінку. Людина з низьким рівнем самооцінки виявляється не здатною до об'єктивного самоспостереження та рефлексії, вона не здатна поважати себе та свій досвід. Студенти з низьким рівнем самооцінки піддаються на провокації оточуючих, вони залежать від чужої думки та схвалення, а їхнє ставлення до власних успіхів та невдач співвідноситься прямо зі ставленням до себе як до особистості.

За методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна) ми отримали наступні результати, представлені у таблиці 2.2.7:

Табл.2.2.7

Результати за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)»

	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
Рівень вираженості		
Низький рівень	3	5%
Середній рівень	22	37%
Високий рівень	35	58%

Також дані подано у діаграмі 2.2.8:

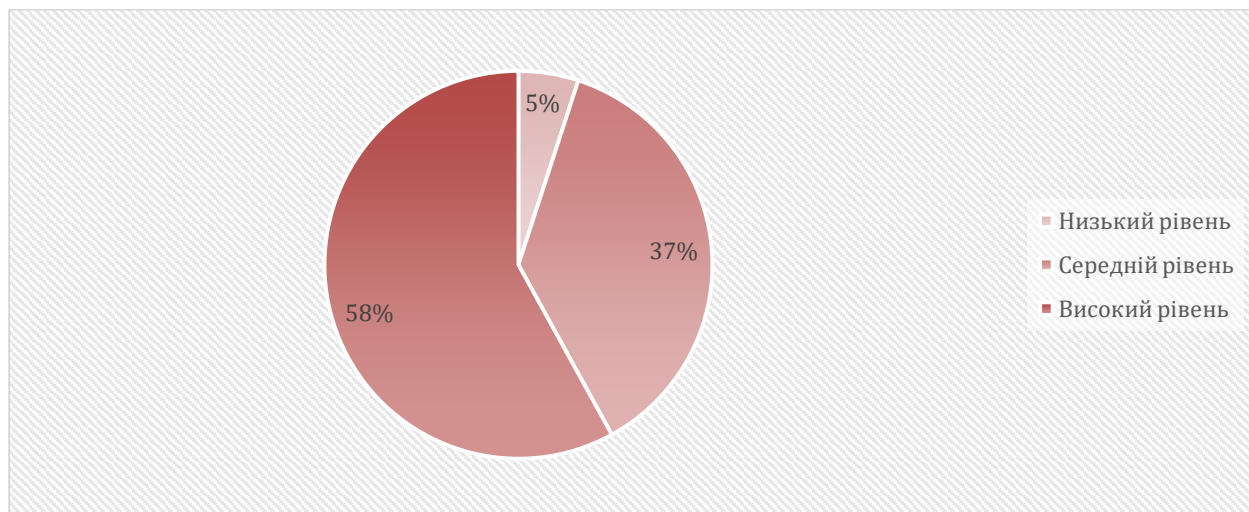


Рис.2.2.8. Рівень вираженості ситуативної (реактивної) тривожності респондентів

З огляду на результат, можемо констатувати наступне: більшості респондентів притаманний високий рівень ситуативної(реактивної) тривожності. Життя цих респондентів надто насичене тривожними подіями. Такий рівень тривожності актуальний сучасним реаліями нашої країни. Висока тривожність негативно позначається на багатьох аспектах життя. Така тривожність може призводити до порушення функціонування організму. Через деякий час тривожність починає контролювати життя настільки, що самотужки людина не може з нею впоратися і потребує кваліфікованої допомоги.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів за допомогою методів математичної обробки даних

Встановити вплив тривожності на самооцінку студентів ми можемо за допомогою методів статистичної обробки даних.

Ми зробили аналіз результатів вибірки на нормальність розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. За результатами обробки, у всіх шкал, окрім шкали самооцінка за Дембо-

Рубиштейн присутній не нормальний розподіл даних. Тому для знаходження кореляції для них був застосований критерій Спірмена.

Результати кореляції за критерієм Спірмена вказані у табл. 2.3.1:

Табл.2.3.1

Результати кореляційного аналізу за допомогою критерія Спірмена

«Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)»		
Особистісна тривожність (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	-0,819
Ситуативна тривожність (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	-0,808

Отже, за результатами проведеного кореляційного аналізу ми можемо сказати, що між самооцінкою та тривожністю (як особистісною, так і ситуативною) присутній прямий кореляційний зв'язок. Такий результат означає, що чим більше тривожність тим менший рівень самооцінки. Ми вважаємо, що даний зв'язок може виникати через те, що студент схильний до постійних переживань тривожності у найпростіших життєвих ситуаціях. Такий студент схильний відчувати постійне, нічим не зрозумілий, на його думку, стан страху, невизначені відчуття загрози. Схильний до такого стану студент постійно перебуває у пригніченому настрої, що впливає на формування низької неадекватної самооцінки. Дуже високий рівень тривожності викликає порушення концентрації уваги, в окремих випадках, порушення тонкої координації. Очевидно, що кожна людина відчуває певну тривожність у певних ситуаціях (виступ перед аудиторією, складання іспиту, тощо). Така тривожність природна, а в деяких випадках навіть можна назвати її корисною, оскільки вона змушує студента сконцентруватися та мобілізувати свої сили. Однак, з'являючись без видимих причин, тривожність стає неадекватною і негативно впливає на всі сфери діяльності студента та його успішність. Незалежно від віку, людина чутлива до впливу внутрішніх і зовнішніх позитивних і негативних

факторів, які, свою чергу, здатні спровокувати появу ситуативної (зовнішньої) чи особистісної (внутрішньої) тривожності. Особливо високий рівень тривожності та неадекватна самооцінка проявляються у студентів, які тільки вступили до університету. та перебувають у стані адаптації до нових умов (навчальних, побутових, емоційних). У студентів старших курсів тривожність підвищується у ситуативному полі, оскільки потрібно робити вибір щодо подальшого працевлаштування, за місцем проживання, за особистими та сімейними параметрами. Але показники особистісної тривожності у випускників вишу стабілізуються порівняно зі студентами перших років навчання. Таким чином, рівні самооцінки та тривожності студента є актуальними питаннями сучасного інформаційного суспільства та стають пріоритетними у наукових дослідженнях.

Для знаходження впливу тривожності на самооцінку нами був застосований метод регресійного аналізу.

Табл.2.3.2

Результати регресійного аналізу

«Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)»		
Особистісна тривожність (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	Показник значимості	0,000
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,839
	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,704
	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,581
Ситуативна тривожність (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	Показник значимості	0,000
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,863
	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,745

	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,328
--	---	-------

Саме даний результат вказує на наявність впливу тривожності на самооцінку студентів. Проінтерпретуємо більш детально кожен показник.

В даному випадку у нас побудовані 2 моделі регресійного аналізу. Перша модель – вплив самооцінки за методикою Ковальова на особистісну тривожність за методикою Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, друга – вплив самооцінки за методикою Ковальова на ситуативну тривожність за методикою Ч. Спілбергер, Ю. Ханін.

Коефіцієнт множинної кореляції (R) дорівнює 0,839 та 0,863 і означає наявність зв'язку між досліджуваними явищами. У двох моделях кореляція наявна і може бути прийнята до уваги в даному аналізі.

Коефіцієнт множинної детермінації (R Square) показує, який відсоток дисперсії залежної змінної пояснює регресійна модель. Чим ближче він до 1, тим вагомішим є результат.

Показник значимості вказує, чи можуть отримані нами регресійні моделі бути проінтерпретовані і їх результати передбачення можуть бути прийняті до уваги. Якщо показник значимості менший за 0,05, то результати регресійної моделі є значимими. В нашому випадку, результати двох моделей є значущими.

Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta) показує внесок кожної змінної в регресійну модель (чим він більший, тим значиміший внесок, тобто тим більший відсоток залежної змінної пояснює незалежна і тим краще дозволяє її передбачити). Результати двох моделей за даним коефіцієнтом вказують, що тривожність дійсно чинить вплив на самооцінку студентів.

Висновки до другого розділу

В даному розділі ми провели констатувальне дослідження рівня тривожності та самооцінки студентів.

Для дослідження рівня тривожності студентів були обрані наступні методики: методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації

В. Норакідзе) та оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Також ми дослідили рівень самооцінки студентів за допомогою таких методик: опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов) та діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).

Результати тестування методиками дослідження вказали на високий та дуже високий рівень тривожності серед студентів. Це може бути пов'язано з надто насиченими тривожними подіями. Такий рівень тривожності актуальний сучасним реаліями нашої країни. Висока тривожність негативно позначається на багатьох аспектах життя. Така тривожність може призводити до порушення функціонування організму. Через деякий час тривожність починає контролювати життя настільки, що самотужки людина не може з нею впоратися і потребує кваліфікованої допомоги.

Також за результатами методик ми можемо стверджувати, що більшості респондентів притаманна низька самооцінка. Так, студенти з низьким рівнем самооцінки не проявляють здатність адекватно та оптимістично реагувати на зауваження оточуючих, а також адекватно оцінювати свої здобутки та поведінку. Людина з низьким рівнем самооцінки виявляється не здатною до об'єктивного самостереження та рефлексії, вона не здатна поважати себе та свій досвід. Студенти з низьким рівнем самооцінки піддаються на провокації оточуючих, вони залежать від чужої думки та схвалення, а їхнє ставлення до власних успіхів та невдач співвідноситься прямо зі ставленням до себе як до особистості.

Відмічено невелику кількість людей з низькими та високими рівнями прояву даних характеристик.

Також у даному розділі ми зробили аналіз та інтерпретацію результатів дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів за допомогою методів математичної обробки даних.

Ми зробили аналіз результатів вибірки на нормальність розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. За результатами обробки, у всіх шкалах, окрім шкали самооцінка за Дембо-Рубінштейн присутній не нормальний розподіл даних. Тому для знаходження

кореляції для них був застосований критерій Спірмена. За результатами проведеного кореляційного аналізу ми можемо сказати, що між самооцінкою та тривожністю (як особистісною, так і ситуативною) присутній прямий кореляційний зв'язок.

Для знаходження впливу тривожності на самооцінку нами був застосований метод регресійного аналізу. Результат регресійного аналізу вказує на наявність впливу тривожності на самооцінку студентів.

РОЗДІЛ III. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ СТУДЕНТІВ

3.1. Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності студентів

Формувальний етап нашого дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів складається з двох етапів. Перший етап – проведення програми корекції тривожності та самооцінки студентів. Другий етап – проведення контрольного опитування за обраними психодіагностичними методиками з метою виявлення рівня ефективності програми корекції.

Першою на черзі було проведення програми корекції з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня самооцінки студентів. Для цього нами була сформована контрольна вибірка респондентів, яка складається з тих опитуваних, чиї показники особистісної та ситуативної тривожності за обраними психодіагностичними методиками виявилися найвищими та значно переважають рівень норми та тих опитуваних, чиї показники були найнижчими за рівнем самооцінки. Нами були обрані 30 респондентів з високими та низькими результатами за методиками «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов), діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).

Метою даної програми є зниження рівня особистісної тривожності у студентів.

Зважаючи на мету програми перед нами стоїть вирішення наступних завдань:

1. Прояснення причин тривожності, що можливо за допомогою спеціалізованих вправ, а також навчити студентів виробити стратегії поведінки у важких ситуаціях.

2. Навчити студентів розслаблятися, знімати напругу засобами дихальних вправ.

3. Нормалізація рівня самооцінки шляхом зниження тривожності.

Програма складається з чотирьох занять, котрі проводилися два рази на тиждень в офлайн форматі. Тривалість одного заняття – від 80 до 110 хвилин.

Метою першого і другого заняття є нормалізація рівня самооцінки шляхом зниження тривожності.

Табл. 3.1.1

Програма корекції тривожності та самооцінки студентів

№ заняття, назва, мета заняття	Методи	Мета
1. Знайомство. Час: 40 хв.	- «Щеплення проти страху».	1. Первинний психологічний контакт. 2. Зняття напруги
2. Тривожність. Що це? Час: 50 хв.	- Дискусія «Найголовніше». - «Дихання». - Малювання свого страху.	1. Прояснення існуючої проблеми.
3. Як впоратися з тривожністю. Час: 40 хв.	- «Вправа на концентрацію». - Малюнок на вільну тему.	1. Навчити студентів розслаблятися, знімати напругу.
4. Як впоратися з тривожністю. Час: 45 хв.	- «Дихання». - Малюнок на вільну тему.	1. Виробити стратегії поведінки у важких ситуаціях.
5. Тривожність та самооцінка. Час: 60 хв.	- «Приємні спогади». - «Незакінчені речення». - «Компліменти».	1. Навчити прийому нормалізації душевного стану. 2. Дати поняття про цінність людського "Я". 3. Підвищення самооцінки.

<p>6. Тривожність та самооцінка.</p> <p>Час: 40 хв.</p>	<p>- «Переформулювання завдання».</p> <p>- «Мій всесвіт».</p>	<p>1. Навчання навичкам вирішення проблемних ситуацій.</p> <p>2. Продовжити розвиток навичок самоаналізу та самооцінки</p>
<p>7. Закріплення.</p> <p>Час: 50 хв.</p>	<p>- «Дихання».</p> <p>- «Приємні спогади».</p> <p>- Малюнок на вільну тему</p>	<p>1. Закріпити навички та пов'язати їх із реальним життям.</p>
<p>8. Підсумки.</p> <p>Час: 20 хв.</p>	<p>- «Релаксація».</p>	<p>1. Узагальнення набутого досвіду.</p>

1. «Щеплення проти страху».

Мета: виявлення свої страхів та їх подолання.

Учасникам необхідно розпочати з вибору чотирьох ситуацій, які викликають найсильніший стрес чи тих, що завдають найбільшу тривожність у навчанні чи особистому житті. У даній ситуації це може бути страх залишитися без навчання, без грошей та роботи чи страх не контролювати своє життя. Студентам пропонується записати їх. Потім потрібно виконати уявну репетицію ситуації, в якій студент стикається з однією з стресових ситуацій з навчальних чи особистих проблем. Учасники мають спостерігати за собою та відчувати себе в цих умовах. Дуже важливо, щоб студенти відчували дискомфорт, страх і невпевненість у собі протягом кількох вдихів та видихів, щоб звільнитися від фобій, страху фіаско та шкідливих звичок.

Наступним кроком є заплющення очей, щоб точніше зрозуміти, що відбувається у тілі та розумі.

Учасники мають виконати завдання:

1) потрібно зазначити, як учасник реагує протягом перших шести секунд. Що відбувається у їх тілі (частота дихання та області напруги), які їх думки чи

образи, їх почуття? Як вони розмовляють із собою?

2) необхідно щоб учасники нотували свої реакції, не роблячи оцінок чи порівнянь. Просто спостерігали, а потім робили записи про реакції на стрес і тривожність. І знову записують:

- а) фізичні відчуття;
- б) думки чи образи;
- в) внутрішній діалог.

Учасникам необхідно залишатися в цих стресових умовах протягом 20 секунд (це 4–5 дуже глибоких вдихів-видихів) і отримати «щеплення», яке допоможе їм стати менш вразливими до тривожності і стресів в майбутньому. Потрібно залишитися наодинці з тим, чого учасники раніше уникали. Згодом мозок і тіло відключають реакцію «боротися чи бігти» і забезпечать спокійніший, зосереджений рівень енергії. Необхідно записувати будь-які зміни, які помітите протягом 20 секунд уявної репетиції.

2. Дискусія «Найголовніше».

Мета: дати поняття самоцінності людського «Я».

Психолог пропонує записати у зошиті, що для людини найважливіше у житті. Далі студенти записують, потім зачитують. Потім йде обговорення кожного пункту.

Потрібно підвести студентів до того, що найголовніша та найцінніша в житті людини – це сама людина. Кожна людина неповторна і представляє цінність. Любити себе – це давати право любові інших людей до себе.

Зазвичай студенти перераховують такі цінності, як здоров'я, батьки, мир, сім'я, гроші. Психолог, коментуючи кожне перерахування, просить кожного відповісти на питання про себе:

- Чому для мене головне здоров'я?

- Чим мені дорогі батьки?

- Чому така важлива сім'я та ін.

Потім приходимо до висновку, що мені все потрібно, а отже, я найголовніший і найважливіший для себе. Але це не означає, що потрібно

протиставляти себе оточуючим людям. Студент повинен цінити себе і приймати те, що не тільки він, а й кожна людина «самоцінна». Любити себе – бути задоволеним своїми вчинками та бути впевненим, що робиш все правильно. Той, хто не любить та не цінить себе, не може насправді любити інших.

3. «Дихання».

Мета: зняття напруги.

Розповідається про значення активного дихання, пропонуються способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих удвічі довшим, ніж вдих; у разі сильної напруги зробити глибокий видих удвічі довшим; у разі сильної напруги зробити глибокий вдих та затримати дихання на 10-20 секунд. Повторити вправу кілька разів. Порадити студентам, потренуватися вдома.

4. Малювання свого страху.

Мета: знаходження ситуацій, які призводять до тривожності.

Психолог пропонує написати список із 15 пунктів того, що тривожить або лякає. Після цього необхідно взяти карандаші або фломастери та біля кожного пункту зобразити цей страх малюнком.

5. «Вправа на концентрацію».

Мета: зняття напруги шляхом концентрації на предметах, або відчуттях.

Психолог радить сісти у крісло, щоб ноги торкалися підлоги, покласти руки на коліна або стегна і зробити 5-10 вдихів-видихів у два підходи таким чином:

- 1) зосередження на диханні і вдихання під рахунок психолога;
- 2) затримання дихання на рахунку "шість", стиснути кулаки і напружити;
- 3) повільно виконувати повний видих під рахунок психолога, послаблюючи напругу у міру того, як відчуватиметься підтримка від крісла та підлоги.

Під наступні вказівки психолога студентам необхідно закрити очі і зосередитися на заспокоєнні своєї енергії та ослабленні напруги.

Вказівки психолога:

1) коли ви робите видих, відчувайте, як ви торкаєтеся із кріслом і підлогою, які є чимось сильнішим, ніж ваш розум або ваше емо, що б'ються поодиноці. Це щось могло б бути вашим найсильнішим «я», підтримкою, законами Всесвіту, глибшою мудрістю об'єднаних лівої та правої півкуль вашого мозку або, Бога чи іншої вищої сили;

2) коли ви звертаєте увагу на своє тіло та відчуття дотику із кріслом після кожного видиху, намагайтеся відчутти, як крісло підтримує вас. Відчуйте теплоту крісла. Коли ви переключаєте увагу на свої відчуття в теперішньому, ви повідомляєте розуму і тілу: «Знаходження тут залишиться безпечним протягом декількох хвилин. На вас не чекає робота, і нікуди не треба поспішати. Ви можете послабити свою напругу. Ви можете позбутися необхідності працювати. Я хочу спокійно сидіти тут, зараз — єдиний момент, який існує»;

3) радійте будь-якій думці чи будь-якій частині свого «я», яка намагається чіплятися за минуле чи контролювати майбутнє. Поверніть цю частину «я» і свій розум, тепер: «Я чую тебе. Зараз я тут із тобою. Тобі не потрібно вирішувати проблеми минулого чи майбутнього самотужки. Підходь і будь зі мною зараз, у цей момент»;

4) знову заявіть про готовність до захисту свого тіла і життя і ставтеся зі співчуттям та розумінням до кожного аспекту свого «я». Будучи наділеними додатковою владою у ролі лідера, спрямовуйте всі частини свого «я» в цей унікальний момент відпочинку від турбот про минуле та майбутнє. Зосередьте увагу на тому, що ви можете зробити зараз для підвищення своїх шансів на досягнення успіху і внутрішнього світу.

6. «Приємні спогади».

Мета: зняття тривожності на напруги.

Психолог пропонує студентам уявити собі ситуацію, в якій вони відчували повний спокій, розслаблення, і якнайяскравіше, намагаючись згадати всі почуття, уявляти цю ситуацію. Дати на цю вправу від 10 до 15 хвилин. Запропонувати студентам використовувати цей прийом для нормалізації душевного стану у моменти тривоги та занепокоєння.

7. «Незакінчені речення».

Мета: розвиток рефлексії.

Студентам пропонуються плакати: «Мені подобається...», «Мене люблять...», «Я люблю...», «Про мене дбають...», «Я вірю...», «У мене вірять...». Вони по черзі усно закінчують написані речення.

8. «Компліменти».

Мета: підвищення самооцінки.

Запропонувати студентам по колу зробити комплімент тому, хто сидить поруч.

9. «Переформулювання завдання».

Мета: переключення уваги.

Розповісти студентам про те, що однією з причин, що заважають результативній діяльності тривожних людей, є те, що вони зосереджені не лише на її виконанні, а й більшою мірою на тому, як вони виглядають з боку. У зв'язку з цим необхідно тренувати вміння формулювати мету своєї поведінки у тій чи іншій ситуації, повністю відволікаючись від себе. Запропонувати студентам навести якісь приклади та ситуації, в яких можна використовувати цей прийом. Потренуватися у переформулювання завдань.

10. «Мій всесвіт».

Мета: продовжувати розвиток навичок самоаналізу та самооцінки.

Студентам пропонується на альбомних аркушах накреслити коло та від нього промені до інших кіл. У центрі написати «Я», а в інших колах-планетах написати закінчення речень:

- моє улюблене хобі...
- мій улюблений колір...
- мій найкращий друг...
- моя улюблена тварина...
- моя улюблена пора року...
- мій улюблений казковий герой...
- моя улюблена музика...

11. «Релаксація».

Мета: знаття напруги.

Психолог пропонує студентам намалювати чарівну країну без страхів і тривоги, в якій усім хотілося б жити.

3.2. Аналіз результатів контрольного етапу дослідження

Після пороведення нами програми корекції тривожності ми здійснили контрольне опитування за методиками «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов), діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн). Результати проведеного контрольного опитування вказані у таблицях:

Табл.3.2.1

Результати контрольного дослідження за методикою «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Рівень вираженості		
Низький рівень	0	0%
Середній рівень	12	40%
Високий рівень	18	60%

Також дані подано у діаграмі 3.2.1:

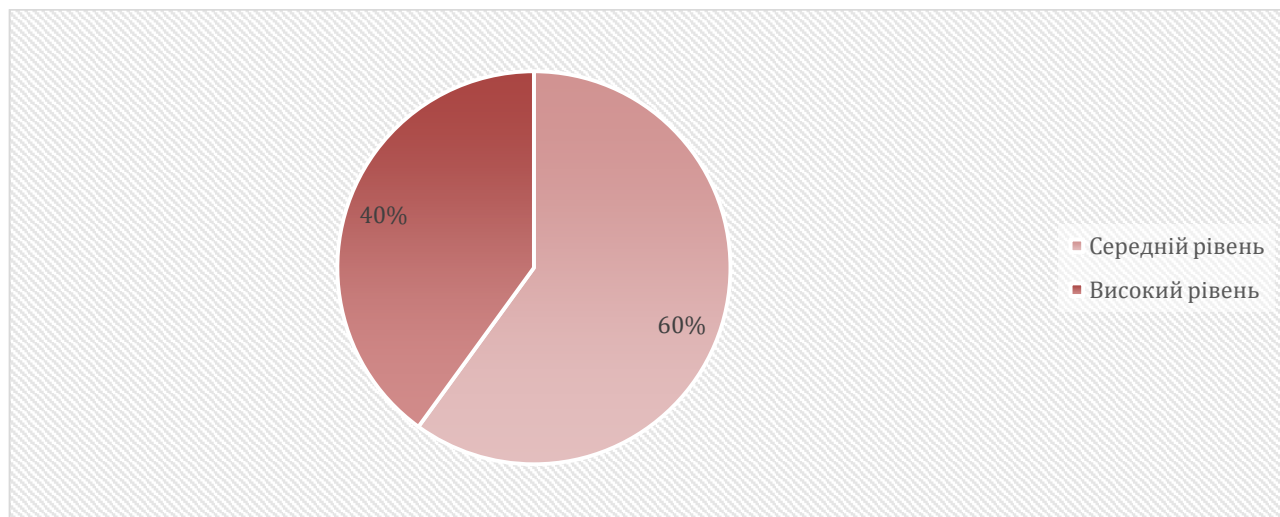


Рис.3.2.1. Рівень самооцінки респондентів

Отже, зважаючи на дані результати, ми можемо стверджувати, що рівень самооцінки респондентів підвищився. Більшість респондентів мають високий рівень самооцінки, також велика кількість студентів мають середній рівень самооцінки.

Табл.3.2.2

Результати контрольного дослідження за методикою діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норагідзе)

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	К-сть	У %
Низький рівень	15	50%
Середній рівень (з тенденцією до низького)	10	33,3%
Середній рівень (з тенденцією до високого)	5	16,7%
Високий рівень	0	0%
Дуже високий рівень	0	0%

Також дані подано у діаграмі 3.2.2:

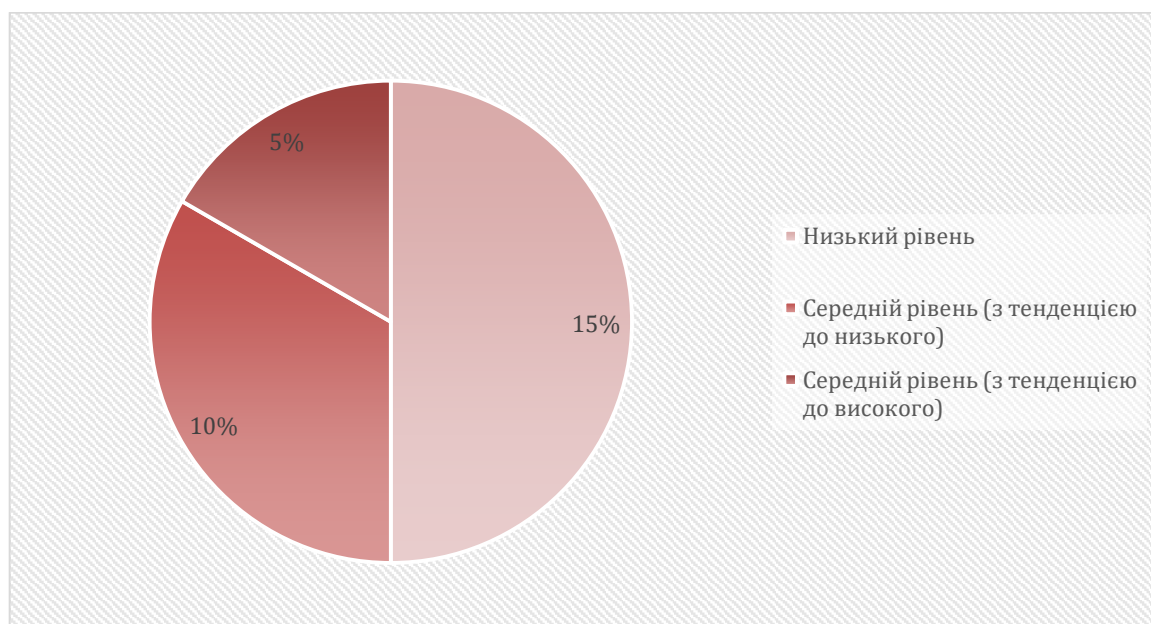


Рис.3.2.2. Рівень тривоги респондентів

Аналізуючи отримані результати, ми можемо констатувати, що високого та дуже високого рівня тривоги більше немає. Більшість респондентів має низький рівень тривоги. Також є респонденти з середнім рівнем (з тенденцією до низького) та середнім рівнем (з тенденцією до високого).

Табл.3.2.3

Результати контрольного дослідження за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн

Рівень вираженості	Кількість респондентів	
	К-сть	%
Низький рівень	0	0%
Середній рівень	9	30%
Високий рівень	21	70%
Дуже високий рівень	0	0%

Також дані подано у діаграмі 3.2.3:

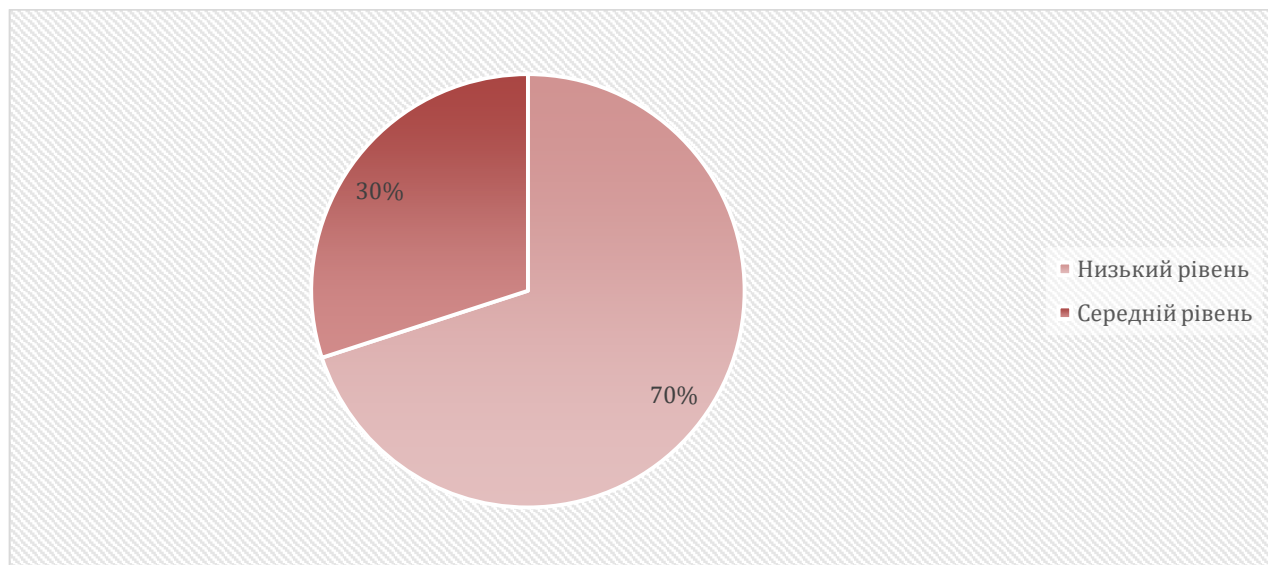


Рис.3.2.3. Рівень самооцінки респондентів

За результатами даної методики рівень самооцінки значно більшість. Більшість респондентів мають високий рівень самооцінки, також є респонденти з середнім рівнем самооцінки.

Табл.3.2.4

Результати контрольного дослідження за методикою «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)»

Рівень вираженості	Кількість респондентів			
	Ситуативна		Особистісна	
	К-сть	У %	К-сть	У %
Низький рівень	24	80%	20	66,7%
Середній рівень	6	20%	10	33,3%
Високий рівень	0	0%	0	0%

Також дані подано у діаграмі 3.2.4:

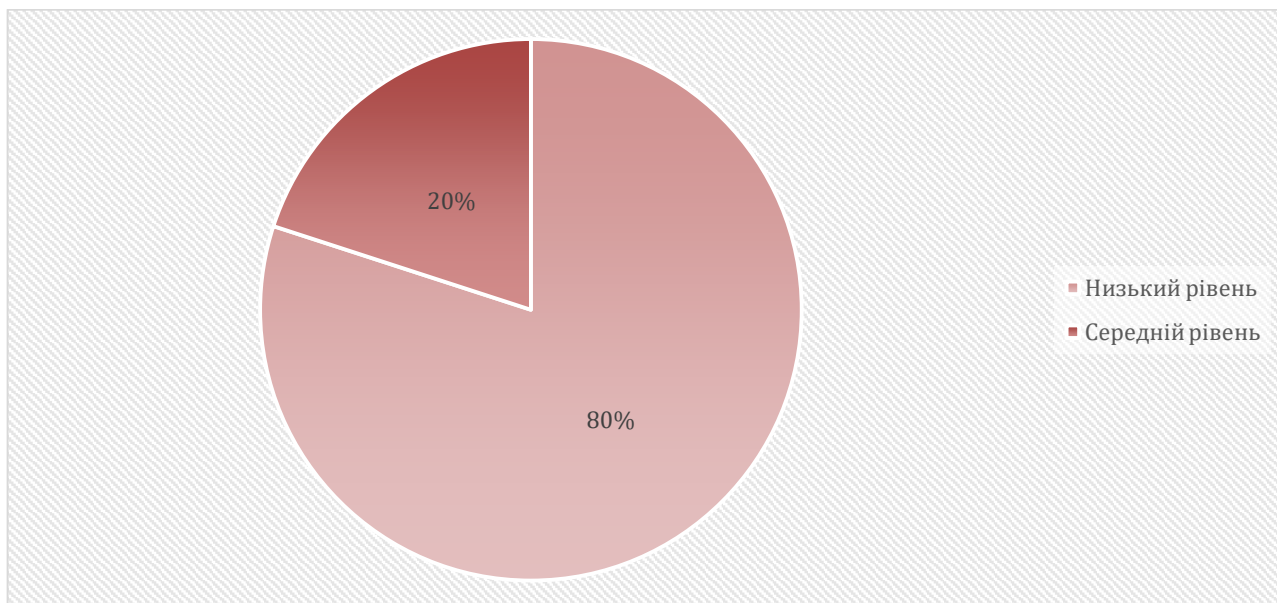


Рис. 3.2.4. Рівень тривоги респондентів

За результатами на контактувального етапу дослідження респонденти мали високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Після проведенн програми формувального впливу, ми можемо констатувати, що результати респондентів дуже змінилися. У більшості респондентів виявлений низький рівень тривожності, також є респонденти з низьким рівнем. Ми можемо констатувати, що програма формувального впливу була ефективною.

Висновки до третього розділу

Отже, за результатами третього розділу дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів, ми можемо констатувати наступне:

1. Була проведена програма корекції з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня самооцінки студентів. Для цього нами була сформована контрольна вибірка респондентів, яка складається з тих опитуваних, чії показники особистісної та ситуативної тривожності за обраними психодіагностичними методиками виявилися найвищими та значно переважають рівень норми та тих опитуваних, чії показники були найнижчими за рівнем самооцінки. Нами були обрані 30 респондентів з високими та низькими результатами за методиками «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної

тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов), діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).

2. Нами була розроблена та проведена програма формувального впливу зняження тривожності та підвищення самооцінки. Програма складається з двох занять, котрі проводилися один раз на тиждень в офлайн форматі. Тривалість одного заняття – від 80 до 110 хвилин.

Метою першого і другого заняття є нормалізація рівня самооцінки шляхом зняження тривожності.

3. За результатами контрольного опитування, можемо сказати, що програма формувального впливу є ефективною. Більшість респондентів мають низький рівень тривожності та високий рівень самооцінки.

ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів та відповідно до завдань дослідження, ми дійшли наступних висновків:

1. Поняття «самооцінка» в психології сформувалося не відразу. Вчені поступово вивчали і розширювали це поняття. Одним з перших дослідників, що займалися вивченням проблеми «Я» в психології і фундатором розробки проблеми самооцінки, був Уїльям Джеймс. У розумінні У. Джеймса самооцінка є емоційною сферою, він бачить в самооцінці незадоволення або задоволення суб'єкта собою. У. Джеймс під самооцінкою розумів самовідношення.

Вивчення самооцінки дає можливість дізнатися про те, як людина оцінює себе, якими критеріями вона при цьому користується і яких соціально етичних орієнтирів дотримується.

Визначення самооцінки і рівня особистісної тривожності і їх параметрів, а потім ще і проведений аналіз взаємозв'язків, дуже важливі для діагностики особистості. Це дозволить при проведенні консультативної і коррекційної роботи надавати відповідну професійну допомогу. Коррекційна робота повинна бути направлена на зниження тривожності. Для цього необхідна робота, направлена на з'ясування її причин. У роботі над самооцінкою необхідно зменшити розходження між реальною і ідеальною самооцінкою (використовуючи клієнт-центровану терапію К. Роджерса), допомагаючи людині навчитися приймати себе і любити, а також більше довіряти собі.

2. Для дослідження рівня тривожності студентів були обрані наступні методики: методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В. Норакідзе) та оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Також ми дослідили рівень самооцінки студентів за допомогою таких методик: опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов) та діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).

Результати тестування методиками дослідження вказали на високий та дуже високий рівень тривожності серед студентів. Це може бути пов'язано з

надто насиченими тривожними подіями. Також за результатами методик ми можемо стверджувати, що більшості респондентів притаманна низька самооцінка. Відмічено невелику кількість людей з низькими та високими рівнями прояву даних характеристик.

Також у данному розділі ми зробили аналіз та інтерпретацію результатів дослідження впливу тривожності на самооцінку студентів за допомогою методів математичної обробки даних.

Ми зробили аналіз результатів вибірки на нормальність розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. За результатами обробки, у всіх шкал, окрім шкали самооцінка за Дембо-Рубинштейн присутній не нормальний розподіл даних. Тому для знаходження кореляції для них був застосований критерій Спірмена. За результатами проведеного кореляційного аналізу ми можемо сказати, що між самооцінкою та тривожністю (як особистісною, так і ситуативною) присутній прямий кореляційний зв'язок.

Для знаходження впливу тривожності на самооцінку нами був застосований метод регресійного аналізу. Результат регресійного аналізу вказує на наявність впливу тривожності на самооцінку студентів.

3. Була проведена програма корекції з метою зниження рівня тривожності та підвищення рівня самооцінки студентів. Для цього нами була сформована контрольна вибірка респондентів, яка складається з тих опитуваних, чії показники особистісної та ситуативної тривожності за обраними психодіагностичними методиками виявилися найвищими та значно переважають рівень норми та тих опитуваних, чії показники були найнижчими за рівнем самооцінки. Нами були обрані 30 респондентів з високою та низькими результатами за методиками «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов), діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн).

4. Нами була розроблена та проведена програма формувального впливу зняження тривожності та підвищення самооцінки. Програма складається з чотирьох занять, котрі проводилися два рази на тиждень в офлайн форматі. Тривалість одного заняття – від 80 до 110 хвилин.

Метою першого і другого заняття є нормалізація рівня самооцінки шляхом зняження тривожності.

5. За результатами контрольного опитування, можемо сказати, що програма формувального впливу є ефективною. Більшість респондентів мають низький рівень тривожності та високий рівень самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Понять природу человека. Питер, 1997. 256 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Питер, 2001. 288 с.
3. Анкудинова Н. Е. Об особенностях оценки и самооценки, учащихся I – IV классов учебной деятельности. *Вопросы психологии*. 1968. С. 131 – 138.
4. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Питер, 2001. С. 156 – 165.
5. Астапов В. М. Тревога и тревожность. Питер, 2001. С. 256.
6. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. 1988. С. 270.
7. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. 1986. С. 421.
8. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. Ленинград, 1965. С. 122.
9. Божович Л. И. Особенности самосознания у подростков. *Вопросы психологии*. 1955. С. 98 – 107.
10. Божович Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1979. С. 23 – 34.
11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Воронеж, 1995. С. 352.
12. Бороздина Л. В. Молчанова О.Н. Самооценка в первой зрелости. Психология, 1990. С. 24 – 48.
13. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? *Психологический журнал*. 1992. С. 99 – 100.
14. Бороздина Л. В., Залученова Е. А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний. *Вопросы психологии*. 1993. С. 104 – 113.
15. Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в возрасте второй зрелости. *Психология*. 1997. С. 27 – 42.

16. Бороздина Л. В. Теоретико–экспериментальное исследование СО. Москва, 1999.
17. Бороздина Л. В., Молчанова О.Н. Самооценка в разных возрастных группах: от подростков до престарелых. Москва, 2001. С. 204.
18. Бурлачук Л. Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике. Питер, 2006. С. 528.
19. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? Астрель, 2007. С. 240.
20. Гиппенрейтер Ю. Б., Пузыряя А. А. Психология личности. Москва, 1982. С. 288.
21. Гірняк О. М. Поняттєво-категорійне поле та наукові підходи до розуміння взаємодії у психології. *Психологія і суспільство*. 2017. С. 112 – 126.
22. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. *Лібідь*, 1997. С. 376.
23. Глуханюк Н. С., Дьяченко Е. В., Семенова С. Л. Воронеж, 2003. С. 224.
24. Джеймс У. Психология. Педагогика, 1991, С. 368.
25. Дмитриева С. А. Особенности школьной тревожности у детей – сирот младшего школьного возраста. *Дефектология*, 2005. С. 86 – 87.
26. Ждан А. Н. История психологии. От Античности до наших дней. Москва, 2004. С. 576.
27. Захарова А. В. Структурно-динамическая модель самооценки.
28. Зинько Е. В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний. Часть 1. Самооценка и ее параметры. *Психологический журнал*. 2006. С. 18 – 30.
29. Изард К. Э. Психология эмоций. Питер, 2000. С. 464.
30. Кон И. С. Открытие «Я». Москва, 1987. С. 367.
31. Кон И. С. Психология ранней юности. Москва, 1989. С. 255.
32. Костина Л. М. Адаптация первоклассников путем снижения уровня их тревожности. *Вопросы психологии*. 2004. С. 137 – 143.
33. Кьеркегор С. Страх и трепет. Тревога и тревожность. Питер, 2001. С. 7 – 17.

34. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. Москва, 1964. С. 344.
35. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1975. С. 304.
36. Липкина А. И., Рыбак Л. А. Критичность и самооценка в учебной деятельности. Москва, 1968. С. 141.
37. Майерс Д. Социальная психология. Питер, 1999. С. 688.
38. Молчанова О. Н. Самооценка: Стабильность или изменчивость? 2006. С. 23 – 51.
39. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Питер, 2001. С. 215 – 223.
40. Никитина В. А. Тревожные дети. Дошкольное воспитание. 2006. С. 102 – 103.
41. Остапенко Г. В. Самооцінка у підлітковому віці. 2004. С. 130 – 132.
42. Прихожан А. М. Изучение личностной тревожности в контексте теории. 1991. С. 89 – 98.
43. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. 1998. С. 11 – 17.
44. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2000. С. 304.
45. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. Питер, 2007. С. 192.
46. Зинченко В. П., Мещерякова Б. Г. Психологический словарь. Астрель, 2006. С. 479.
47. Ранк О. Родовой травматизм. Тревога и тревожность. Питер, 2001. С. 23 – 30.
48. Реан А. А., Коломинский Я. Л. Социальная педагогическая психология. Питер, 2000. С. 416.
49. Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования. Питер, 2006. С. 255.

50. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. 1979. С. 392.
51. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва, 1973. С. 424.
52. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Питер, 2006. С. 713.
53. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизм её сохранения. 1975. С. 62 – 72.
54. Сидоров К. Р. Самооценка как психологический феномен. Ижевск, 2001. С. 69 – 81.
55. Сидоров К. Р. Самооценка в психологии. 2006. С. 224 – 234.
56. Сидоров К. Р. «Триада риска» и ее связь с состоянием психосоматического здоровья в юности. 2006. С. 81 – 89.
57. Сидоров К. Р. Самооценка, уровень притязаний и эффективность учебной деятельности старшеклассников. 2007. С. 149 – 157.
58. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте. Москва, 1983. С. 12 – 24.
59. Столин В. В. Самосознание личности. Москва, 1983. С. 284.
60. Сушков Ф. Уровень тревожности школьников растет. Воспитание школьников. 2006. С. 26 – 35.
61. Тихомиров О. К. Психология мышления. Москва, 1984. С. 272.
62. Фрейд З. Введение в психоанализ. Алетейя, 2000. С. 499.
63. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх. Питер, 2001. С. 18 – 22.
64. Фрейджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология. 2007. С. 221.
65. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. Москва, 2004. С. 607.
66. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. Питер, 2007. С. 607.
67. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. 1977. С. 143.
68. SPSS: искусство обработки информации. Москва, 2002.
69. Шалашенко Г. Самооцінка. Київ, 2002. С. 563 – 742.
70. Шапарь В. П., Россоха В. Е. 2006. С. 808.

71. Яковицька Л. С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості студентів-психологів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України. Київ – Ніжин: Видавець «ВП Лисенко М.М.». 2019. Том XIV. Вип.2. С. 443 – 452.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на 20 запитань. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте першу «природну» відповідь, яка спаде вам на думку. Відповідайте швидко та точно. Пам'ятайте, що немає "хороших" або "поганих" відповідей. Якщо ви погоджуєтесь із затвердженням, поставте поруч із його номером знак «+» (так), якщо ні – знак «-» (ні)».

Текст опитувальника:

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Велику частину часу я перебуваю в пригніченому настрої.
3. Зі мною більшість хлопців радяться (вважаються).
4. У мене відсутня впевненість у собі.
5. Я приблизно так само здатний і спритний, як більшість людей, що оточують мене (хлопців у класі).
6. Іноді я почуваюся нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яка справа).
8. Мені здається, що я нічого не досягну у майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи когось, кого я знаю, то відчуваю це як власну поразку.
12. Мені здається, що оточуючі дивляться на мене засуджено.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають різні перешкоди, які мені не подолати.
15. Я рідко жалкую, що вже зробив.
16. Люди, Що оточують мене, набагато більш привабливі, ніж я сам.

17. Я сам думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я займаюся набагато гірше, ніж решта.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

Опрацювання результатів: Підраховується кількість згод («так») під непарними номерами, потім кількість згод з положеннями під парними номерами. З першого результату віднімається другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від -10 до +10.

Результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку.

Результат від -3 до +3 – про середню самооцінку.

Результат від +4 до +10 – про високу самооцінку.

Методика діагностики рівня прояву тривоги (Дж. Тейлор в модифікації В.Г. Норакідзе)

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У реєстраційному бланку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Текст опитувальника:

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.

10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував усе те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше за інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий за інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилитися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю голод.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи одразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів та знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

Ключ:

В 1 бал оцінюються відповіді “так” до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 і відповіді “ні” до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

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

Інтерпретація результатів:

Сумарна оцінка: 40–50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги; 25–39 балів свідчать про високий рівень тривоги; 16–24 бали – про середній рівень (з тенденцією до високого); 5–15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького); 0–4 бали – про низький рівень тривоги.

Діагностика рівня самооцінки (Дембо-Рубінштейн)

Інструкція: будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня – найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній.

Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Завдання: зображено сім ліній, довжина кожної – 100 мм, із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина – ледь помітною крапкою. Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповіді на питання. Після цього випробовуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка результатів: обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна – "здоров'я" – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже зазначалося раніше, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 54 мм = 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

- а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали ("Про") до знаку "х";
- б) висоту самооцінки – від "0" до знаку "х";
- в) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку "х" до знаку "-", якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

2. Розрахувати середню величину кожного показника по всіх шести шкалах.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Обстежуваному пропонується – " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

Проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Табл. 1).

Таблиця 1. Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

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

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо PT *не перевищує 30*, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється *низька* тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі *31-45*, то це означає *помірну* тривожність. При *46 і більше* – тривожність *висока*.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний,

ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Результати записати у зошиті і сформулювати висновок про рівень реактивної тривожності обстеженої особи.

Додаток Б

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Ситуативна	Особистісна	Самооцінка_Дембо	Самооцінка_К
N		59	59	59	
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее	44,2373	43,4746	47,7627	
	Среднекв.отклонение	15,00728	14,39990	17,67556	3
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,141	,168	,112	
	Положительные	,141	,168	,112	
	Отрицательные	-,070	-,068	-,087	
Статистика критерия		,141	,168	,112	
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,005 ^c	,000 ^c	,064 ^c	

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.

Корреляции

			Ситуативна	Особистісна	Самооцінка_К
Ро Спирмена	Ситуативна	Коэффициент корреляции	1,000	,773**	
		Знач. (двухсторонняя)		,000	
		N	59	59	
	Особистісна	Коэффициент корреляции	,773**	1,000	
		Знач. (двухсторонняя)	,000		
		N	59	59	

Самооцінка_Ковальов	Коефіцієнт кореляції	,808**	,819**
	Знач. (двухстороння)	,000	,000
	N	59	59
Тривожність_Тейлор	Коефіцієнт кореляції	,866**	,825**
	Знач. (двухстороння)	,000	,000
	N	59	59

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

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Особистісна		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения \leq ,050, Вероятность F для исключения \geq ,100).
2	Ситуативна		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения \leq ,050, Вероятность F для исключения \geq ,100).

a. Зависимая переменная: Самооцінка_Ковальов

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,839 ^a	,704	,699	17,28777
2	,863 ^b	,745	,736	16,19053

a. Предикторы: (константа), Особистісна

b. Предикторы: (константа), Особистісна, Ситуативна

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F
1	Регрессия	40548,106	1	40548,106	
	Остаток	17035,420	57	298,867	
	Всего	57583,525	58		
2	Регрессия	42904,069	2	21452,035	
	Остаток	14679,456	56	262,133	
	Всего	57583,525	58		

a. Зависимая переменная: Самооцінка_Ковальов

b. Предикторы: (константа), Особистісна

c. Предикторы: (константа), Особистісна, Ситуативна

Коэффициенты^a

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t
		B	Стандартная ошибка	Бета	
1	(Константа)	-28,471	7,213		
	Особистісна	1,836	,158	,839	
2	(Константа)	-34,382	7,038		
	Особистісна	1,272	,239	,581	
	Ситуативна	,688	,229	,328	

a. Зависимая переменная: Самооцінка_Ковальов

Исключенные переменные^a

Модель	Бета-включения	t	Значимость	Частная корр
--------	----------------	---	------------	--------------

1	Ситуативна	,328 ^b	2,998	,004
	Тривожність_Тейлор	,440 ^b	2,961	,004
2	Тривожність_Тейлор	,254 ^c	1,240	,220

а. Зависимая переменная: Самооцінка_Ковальов

б. Предикторы в модели: (константа), Особистісна

в. Предикторы в модели: (константа), Особистісна, Ситуативна