

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та
рівнем тривожності у студентської молоді»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-1
Спеціальності 053 «Психологія»
Теслюк А.А.
Керівник: Гаркуша І.В.,
PhD з соц.ком, доц.

м. Дніпро

2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 62 с., 7 табл., 50 джерел, 4 додатки.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді.

Об'єкт дослідження: самооцінка та тривожність студентів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні методи збору даних (шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна; шкала самооцінки М. Розенберга; опитувальник рівня тривожності Дж. Тейлор; методика «Самооцінка та задоволеність життям»); математико-статистичні (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, U-критерій Манна–Уїтні). Обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics 26.

Теоретична значущість роботи: полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у студентської молоді, а також у систематизації сучасних наукових підходів до дослідження зазначених феноменів.

Практична значущість роботи: полягає у можливості використання результатів дослідження практичними психологами закладів вищої освіти під час психологічного консультування, психодіагностичної та психокорекційної роботи зі студентською молоддю з метою зниження рівня тривожності та оптимізації самооцінки.

Перелік ключових слів: *самооцінка, тривожність, студентська молодь особистісна тривожність, ситуативна тривожність, психологічний стан.*

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Теслюк А.А

на тему:

«Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку рівня тривожності та самооцінки у студентської молоді.

Обґрунтовано, що тривожність і самооцінка є ключовими компонентами емоційно-особистісної сфери студентів, які суттєво впливають на процеси соціальної адаптації та навчальну діяльність. Студентський вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням стабільної Я-концепції, підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення та значною варіативністю емоційних станів.

Встановлено, що рівень тривожності може виступати як фактор, що впливає на формування самооцінки, а також визначає особливості поведінкової та емоційної реактивності студентів у навчальному та соціальному середовищі.

Розроблено та обґрунтовано програму емпіричного дослідження, підібрано психодіагностичний інструментарій для вимірювання рівня реактивної та особистісної тривожності та самооцінки. Описано процедуру проведення дослідження та методи статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона та непараметричний критерій U Манна–Уїтні.

Здійснено перевірку сформульованих гіпотез дослідження. Результати статистичного аналізу засвідчили наявність значущого взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінкою студентів.

Встановлено, що підвищений рівень тривожності пов'язаний зі зниженням самооцінки. Отримані результати підтверджують значущу роль емоційно-особистісних чинників у процесі становлення особистості студентської молоді та її адаптації до умов навчання у закладі вищої освіти.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для розробки програм психологічної підтримки студентів, профілактики підвищеної тривожності та розвитку адекватної самооцінки.

Перелік ключових слів: студенти, тривожність, самооцінка, Я-концепція, емоційний стан.

SUMMARY

The qualification work of the applicant for the 4th-year, specialty “Psychology” (in Bachelor’s degree) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical substantiation and empirical investigation of the relationship between anxiety levels and self-esteem in student youth.

It is substantiated that anxiety and self-esteem are key components of the emotional and personal sphere of students, significantly influencing their academic performance and social adaptation. Student age is characterized by the active formation of self-awareness, development of a stable self-concept, increased sensitivity to external evaluation, and variability of emotional states.

It has been established that anxiety acts as an important psychological factor that is closely related to the formation of self-esteem and determines students’ emotional reactions and behavioral patterns in academic and social contexts.

An empirical research design was developed, and appropriate psychodiagnostic tools were selected to measure reactive and trait anxiety and self-esteem. The research procedure and statistical methods of data processing were described, including Pearson’s correlation analysis and the Mann–Whitney U test. Data processing was carried out using SPSS Statistics 26.

The results of the statistical analysis confirmed a significant relationship between anxiety levels and self-esteem in students.

It was found that higher levels of anxiety are associated with lower self-esteem. These findings highlight the importance of emotional and personal factors in the adaptation and development of students in higher education.

Key words: students, anxiety, self-esteem, self-concept, emotional state.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ.....	7
1.1. Поняття та сутність самооцінки та тривожності як психологічних феноменів.....	7
1.2. Особливості прояву самооцінки та тривожності у студентської молоді .	13
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	19
2.1. Характеристика вибірки та процедура дослідження.....	19
2.2. Методи діагностики рівня самооцінки та тривожності	21
Висновки до другого розділу.....	24
РОЗДІЛ 3. АНАЛІТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	25
3.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та самооцінки у студентів.....	25
3.2. Рекомендації щодо корекції тривожності та оптимізації самооцінки у студентської молоді.....	40
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне українське суспільство переживає період глибоких трансформацій, що зачіпають усі сфери людського буття. Студентська молодь опиняється на перетині змін, адже саме вона формує майбутній інтелектуальний і соціальний капітал країни. Водночас умови, в яких відбувається навчання і становлення молодих фахівців, далекі від ідеальних: повномасштабна війна, економічна нестабільність, постійний інформаційний тиск і невизначеність перспектив працевлаштування породжують потужне психоемоційне навантаження. За таких обставин проблема тривожності та її зв'язку з самооцінкою набуває особливої гостроти.

Дослідження, проведені останніми роками в Україні, фіксують тривожну тенденцію: частка студентів із підвищеним та високим рівнем тривожності значно зросла порівняно з довоєнним періодом. Зокрема, І. О. Блохіна зазначала, що тривожність серед здобувачів вищої освіти нерідко стає хронічною і починає визначати загальний емоційний фон особистості, впливаючи на якість навчання, міжособистісні стосунки та професійне самовизначення [3, с. 82]. Подібну думку поділяє О. М. Галієва, яка акцентувала увагу на тому, що тривожність може проявлятися як тимчасовий емоційний стан, так і як стійка індивідуальна особливість, яка формує специфічний спосіб реагування на навколишню дійсність [8, с. 33].

Самооцінка, зі свого боку, є тим внутрішнім ресурсом, що або допомагає молодій людині впоратися з психоемоційними навантаженнями, або, навпаки, робить її ще більш вразливою. О. В. Варгата слушно зауважувала, що самооцінка являє собою емоційно забарвлене ставлення індивіда до самого себе, яке регулює поведінку, мотивацію та характер міжособистісних взаємин [5, с. 71]. Т. Д. Щербан підкреслювала, що самооцінка визначає рівень впевненості особистості у власних можливостях, готовність до самореалізації та адаптації [49, с. 245]. Відповідно, нестійка чи занижена самооцінка у молоді може ставати каталізатором тривожних станів, а ті, своєю чергою, ще більше підривають позитивне ставлення людини до себе.

Проблематику тривожності та самооцінки досліджували чимало вітчизняних і зарубіжних науковців. Серед українських учених, чийі праці стали теоретичним підґрунтям нашого дослідження, варто назвати Н. М. Атаманчук [1], Н. Бастун [2], І. О. Блохіну [3], О. В. Волошок [6], О. М. Галієву [8], А. Д. Гунько [10], Г. В. Калмикову [13], Є. М. Калюжну [14], Ю. П. Коренєву [17], Т. Л. Левицьку [19], Н. М. Мельник [24], О. О. Щербакову [48] та інших. Їхні напрацювання торкаються різних аспектів проблеми: від визначення природи тривожності як психологічного феномену до вивчення специфіки її прояву у студентському середовищі.

Утім, попри значний масив наукових розвідок, питання взаємозв'язку самооцінки і тривожності саме в умовах сучасних реалій українського студентства лишається недостатньо дослідженим. Більшість робіт виконані до 2022 року і не враховують тих трансформацій, яких зазнала емоційна сфера молоді під впливом воєнних подій, дистанційного навчання та загальної соціальної напруги. Зазначене зумовлює необхідність нового емпіричного вивчення відповідної проблематики.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді.

Концептуальна гіпотеза: між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді існує зворотний (негативний) взаємозв'язок, тобто зниження самооцінки супроводжується зростанням тривожності, і навпаки.

Емпіричні гіпотези:

1) студенти із заниженою самооцінкою мають статистично достовірно вищі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності порівняно з однолітками, чия самооцінка є адекватною;

2) між кількісними показниками самооцінки та тривожності існує значущий кореляційний зв'язок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та систематизувати теоретичні підходи до розуміння самооцінки та тривожності як психологічних феноменів.

2. Розкрити особливості прояву самооцінки та тривожності у студентської молоді.

3. Обґрунтувати вибір методів дослідження та описати процедуру емпіричного дослідження.

4. Провести емпіричне дослідження рівня самооцінки та тривожності у студентів та здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

5. Розробити практичні рекомендації щодо корекції тривожності та оптимізації самооцінки у студентської молоді.

Об'єкт дослідження – самосприйняття та емоційні стани студентської молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс **методів**: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження); психодіагностичні методи (діагностика рівня тривожності та самооцінки за допомогою шкали реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілберга – Ю.Л. Ханіна, шкала самооцінки М. Розенберга, опитувальника рівня тривожності Дж. Тейлор, методики «Самооцінка та задоволеність життям»); математико-статистичні методи (описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, U-критерій Манна-Уїтні). Обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics 26.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося у місті Дніпро на базі Університету імені Альфреда Нобеля в очному форматі. У дослідженні взяли участь 42 студенти віком від 18 до 23 років, які здобувають освіту на різних спеціальностях університету.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Роботу побудовано на засадах: особистісно-діяльнісного підходу (С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв); когнітивно-поведінкового підходу до розуміння тривожності (А. Бек, А. Елліс); гуманістичної психології з її акцентом на самоактуалізації та самоприйнятті (К. Роджерс, А. Маслоу); концепції ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Д.

Спілбергер); вітчизняних досліджень самооцінки та тривожності у молоді (О. В. Волошок, Ю. П. Коренєва, С. М. Томчук, Н. Ф. Шевченко).

Теоретична значущість та наукова новизна полягає у систематизації сучасних уявлень про природу взаємозв'язку самооцінки та тривожності з урахуванням специфіки сучасного студентського середовища; у встановленні характеру кореляційних зв'язків між показниками самооцінки та різними типами тривожності на актуальній вибірці; в обґрунтуванні практичних рекомендацій з корекції тривожності та зміцнення самооцінки, адаптованих до умов воєнного часу.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості їх використання практичними психологами закладів вищої освіти для діагностики та корекції тривожних станів у студентів, для розробки програм психологічного супроводу здобувачів освіти, а також у навчальному процесі при викладанні дисциплін з вікової, педагогічної та клінічної психології.

Апробація роботи. Зміст та основні результати магістерського дослідження були представлені автором на *таких міжнародних науково-практичних конференціях*: Теслюк А.А. Рівень тривожності та самооцінка у студентської молоді. Практична психологія у сучасному вимірі: XVII Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та науковців. Дніпро, 21 квітня 2026 року, Електронне видання]. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2026. 352 с. С. 293-296.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків. Зміст роботи викладено на 55 сторінках основного тексту і містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття та сутність самооцінки та тривожності як психологічних феноменів

Будь-яка спроба зрозуміти внутрішній світ молодшої людини рано чи пізно приводить до двох ключових понять: як людина ставиться до себе і наскільки вона тривожиться з приводу того, що відбувається навколо. Самооцінка і тривожність, здавалось би, належать до різних психічних площин, але на практиці вони настільки переплетені, що зміна однієї майже завжди тягне за собою зрушення іншої. Щоб розібратися у такому зв'язку, варто спочатку уважно розглянути кожний із зазначених феноменів окремо, а потім простежити, як саме вони взаємодіють.

Поняття самооцінки, яке сьогодні здається цілком очевидним, формувалося в психології поступово. Ще У. Джеймс наприкінці XIX століття запропонував зрозуміти самооцінку через співвідношення реальних досягнень людини та її домагань. Згадана формула, при всій її простоті, залишається дієвою й досі: коли наші претензії перевищують те, чого ми реально досягли, самооцінка знижується, і навпаки. Пізніше К. Роджерс розвинув ідею про те, що самооцінка нерозривно пов'язана з «Я-концепцією» особистості, тобто із тим цілісним образом себе, який людина формує протягом життя. Якщо між реальним «Я» і ідеальним «Я» утворюється занадто велика прірва, людина починає відчувати дискомфорт, невдоволення собою, а відтак – і зміни емоційного стану [6, с. 127].

У вітчизняній психологічній традиції самооцінку прийнято розглядати як складне інтегральне утворення, що включає кілька компонентів. Т. Д. Щербан визначає самооцінку як внутрішній механізм саморефлексії, завдяки якому особистість оцінює свої можливості, визначає рівень впевненості у власних силах і готовність до реалізації життєвих планів [49, с. 245]. О. В. Варгата звертає увагу на

емоційну складову самооцінки: мова йде не просто про холодне судження про себе, а про глибоко прожите ставлення, яке включає оцінку власних якостей, здібностей і соціальної значущості та безпосередньо регулює поведінку [5, с. 71]. Наведені визначення доповнюють одне одного і дають зрозуміти, що самооцінка – явище багатопланове, в якому когнітивний аналіз нерозривно з'єднаний з емоційним переживанням.

Істотний внесок у розуміння самооцінки зробив американський соціолог та психолог М. Розенберг, який розглядав її як загальне почуття самоцінності, ставлення особистості до себе в цілому – позитивне або негативне. Розенберг наголошував, що самооцінка формується у процесі соціальної взаємодії й зумовлена тим, як людина інтерпретує ставлення оточуючих до неї. У запропонованій ним концепції самооцінка розуміється не стільки як порівняння реального та ідеального образу «Я», скільки як глобальне відчуття власної гідності, прийняття себе або, навпаки, відторгнення [34]. Саме такий підхід ліг в основу розробленої Розенбергом шкали, яка стала одним із найпоширеніших інструментів у світовій психологічній практиці і яку ми використовуємо у нашому емпіричному дослідженні.

Прийнято виділяти три основних типи самооцінки: адекватну (коли уявлення людини про себе в цілому відповідають реальному стану справ), завищену (коли людина переоцінює свої можливості та якості) і занижену (коли людина систематично применшує свої достоїнства). Кожен із зазначених типів має свої психологічні наслідки. Ю. В. Козерук та Я. О. Євсейчик підкреслюють, що адекватна самооцінка формує здатність реалістично оцінювати ситуацію, ставити посильні цілі та конструктивно реагувати на невдачі, тоді як занижена самооцінка провокує невпевненість, залежність від зовнішніх оцінок та схильність до уникання складних ситуацій [16, с. 163]. Завищена самооцінка, хоча й може тимчасово захищати від тривоги, у перспективі нерідко призводить до розчарувань і конфліктів, оскільки реальність не виправдовує надмірних очікувань.

Формування самооцінки – процес, що починається у ранньому дитинстві та продовжується протягом усього життя, але має кілька особливо чутливих періодів.

Один із них – студентський вік, коли молода людина активно шукає свою ідентичність, визначається з професійним шляхом і вибудовує нову систему стосунків. І. В. Мостова у своєму дослідженні показала, що самооцінка підлітків та молоді часто має нестійкий, коливний характер і значною мірою залежить від соціального зворотного зв'язку, особливо від оцінок з боку значущих інших – батьків, викладачів, однолітків [26, с. 109]. У сучасних умовах до традиційних чинників додається потужний вплив соціальних мереж, де молоді люди постійно порівнюють себе з іншими, що може як підкріплювати, так і підривати самооцінку.

Окрім того, варто звернути увагу на проблему задоволеності життям, яка тісно пов'язана із самооцінкою. Задоволеність життям відображає загальну оцінку людиною свого життя порівняно з внутрішніми стандартами та очікуваннями. Люди із високим рівнем задоволеності власним життям, як правило, мають і адекватну самооцінку, і нижчий рівень тривожності. І навпаки, незадоволеність своїм існуванням часто супроводжується негативним ставленням до себе й схильністю до тривожного реагування. Тому у нашому дослідженні ми використовуємо комплексну методику, що дозволяє оцінити обидва показники одночасно – і самооцінку, і задоволеність життям.

Тепер звернемося до тривожності. Поняття тривожності увійшло в психологію значною мірою завдяки працям З. Фрейда, який вперше чітко окреслив тривогу як особливий емоційний стан, пов'язаний із почуттям очікування, невизначеності та безпорадності. Від часів Фрейда уявлення про тривожність суттєво розвинулися та ускладнилися, але базова інтуїція залишилася: тривожність – переживання, що виникає в ситуації невизначеності і потенційної загрози, навіть якщо загроза не є конкретною і чітко окресленою.

Серед сучасних українських дослідників тривожності варто окремо зупинитися на кількох принципових позиціях. О. М. Галієва проводить важливе розмежування між тривогою як тимчасовим емоційним станом і тривожністю як стійкою індивідуальною особливістю, тобто схильністю часто та інтенсивно переживати тривогу [8, с. 33]. Наведене розрізнення є фундаментальним, оскільки саме особистісна тривожність становить найбільший інтерес для нашого

дослідження – вона відображає не миттєву реакцію, а глибинну характеристику особистості, яка впливає на весь спосіб життя людини.

Ю. П. Коренєва підходить до тривожності дещо інакше, акцентуючи увагу на переживанні емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням негативних змін або передчуттям невизначеної небезпеки [17, с. 103]. Таке визначення підкреслює суб'єктивний характер тривожності: об'єктивно ситуація може не містити ніякої загрози, але людина все одно відчуває тривогу, і подібні переживання для неї цілком реальні. Саме тому тривожність часто виявляється стійкою до раціональних аргументів – недостатньо просто сказати тривожній людині, що «все буде добре».

Н. М. Мельник розгортає аналіз тривожності на двох рівнях: психологічному та фізіологічному. На психологічному рівні тривожність переживається як внутрішня напруга, відчуття невизначеності, безпорадності та самотності, як нездатність прийняти рішення. На фізіологічному рівні вона супроводжується прискоренням серцебиття, почастищенням дихання, підвищенням артеріального тиску, зростанням загальної збудливості [24]. Двоїстість тривожності має принципове значення для розуміння її впливу на навчальну діяльність: тривожний студент страждає не лише від неприємних думок і почуттів, а й від цілком відчутних тілесних проявів, які заважають зосередитися, запам'ятовувати матеріал і демонструвати свої знання.

Значний внесок у розуміння тривожності зробила американська дослідниця Дж. Тейлор, яка запропонувала розглядати тривожність як стійку особистісну властивість, що проявляється у хронічному стані емоційної напруги й підвищеній чутливості до стресогенних факторів. Розроблений нею опитувальник рівня тривожності (Manifest Anxiety Scale) базується на припущенні, що людина з високим рівнем тривожності як особистісної риси демонструє характерний набір поведінкових та фізіологічних ознак: порушення сну, підвищену стомлюваність, труднощі з концентрацією, безпричинне занепокоєння. Методика Тейлор дозволяє виміряти саме загальний, «фоновий» рівень тривожності, що робить її особливо корисною для нашого дослідження.

Окремої уваги заслуговує концепція Ч. Д. Спілбергера, яка стала основоположною для більшості сучасних досліджень тривожності. Спілбергер розрізнив ситуативну (реактивну) тривожність і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає як відповідь на конкретну стресову ситуацію і зазвичай минає, коли ситуація змінюється. Особистісна тривожність – стабільна схильність сприймати широке коло ситуацій як потенційно загрозливі і реагувати на них підвищенням тривоги [44, с. 34]. Як слушно зазначає І. О. Блохіна, саме особистісна тривожність найбільше впливає на повсякденне функціонування студента, оскільки вона визначає загальний емоційний фон, на якому відбувається навчальна діяльність та соціальна взаємодія [3, с. 84].

І. І. Стрілецька пропонує цікавий погляд на структуру тривожного переживання, описуючи так званий «тривожний ряд», який включає кілька послідовних станів наростаючої інтенсивності: від відчуття внутрішньої напруженості через власне тривогу до страху і, зрештою, тривожно-боязкого збудження з відчуттям невідворотності катастрофи [38, с. 268]. Зазначене уявлення дозволяє зрозуміти, що тривожність – не однорідний стан, а швидше континуум переживань, і різні студенти можуть перебувати на різних його відтинках.

С. М. Томчук і М. І. Томчук, досліджуючи феноменологію тривожності, звертають увагу на її складний афективний склад. На їхню думку, тривожність утворюється внаслідок взаємодії фундаментальної емоції страху з іншими емоціями – гнівом, провинною, соромом, інтересом, – і конкретний «рецепт» тривожності може відрізнятися у різних людей [44, с. 44–45]. Такий підхід пояснює, чому тривожність у одного студента проявляється як замкненість і уникання, а в іншого – як дратівливість і навіть агресія.

О. М. Хлівна аналізує різні форми прояву тривожності: відкриту (яку людина усвідомлює і яка може бути як дезорганізуючою, так і стимулюючою), приховану (що ховається за маскою надмірного спокою або байдужості) та замасковану (що проявляється через ворожість, показну байдужість або зайву розкутість) [45, с. 221]. Н. Ф. Шевченко додає, що прихована тривожність нерідко супроводжується компенсаторно-захисними механізмами, за допомогою яких людина намагається

підтримати самооцінку, не допускаючи до свідомості реальних переживань [47, с. 692]. Зроблені спостереження мають безпосереднє значення для діагностики: не кожен тривожний студент виглядає тривожним, і психологу потрібно бути уважним до непрямих ознак.

Тепер, коли ми окреслили обидва феномени, можемо перейти до питання про їхній взаємозв'язок. Логіка такого зв'язку доволі прозора: людина, яка невисоко оцінює себе, свої здібності та можливості, закономірно сприймає навколишній світ як більш загрозливий і менш контрольований. Їй здається, що вона не впорається з викликами, що її чекає невдача, що інші оцінять її негативно. Все перелічене живить тривогу. З іншого боку, хронічна тривожність поступово руйнує впевненість у собі: людина, яка постійно переживає, починає сумніватися у своїй здатності досягати цілей, знецінює власні успіхи і фіксується на невдачах. Утворюється те, що О. О. Щербакова називає «порочним колом»: низька самооцінка підвищує тривожність, а тривожність ще більше знижує самооцінку [48, с. 128].

О. В. Волошок, розглядаючи психологічний аналіз проблеми тривожності особистості, стверджує, що при багаторазовому повторенні ситуацій, в яких людина переживає тривогу, відповідна реакція закріплюється як стійка характеристика, тобто ситуативна тривожність поступово трансформується в особистісну [6, с. 122]. І ось тут роль самооцінки стає вирішальною: якщо людина вірить у свої сили, вона здатна «переробити» тривожний досвід і не дозволити йому закріпитися. Якщо ж самооцінка занижена, кожна тривожна ситуація підтверджує негативні уявлення про себе і зміцнює тривожність як рису характеру.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє зробити декілька важливих узагальнень. По-перше, самооцінка і тривожність – не ізольовані психічні явища, а елементи єдиної системи, що взаємно впливають і взаємно обумовлюють одне одного. По-друге, їхній зв'язок має зворотний (негативний) характер: чим нижча самооцінка, тим вища тривожність, і навпаки. По-третє, зв'язок між ними є динамічним і циклічним: він може як посилюватися (утворюючи «порочне коло»), так і послаблюватися за умови цілеспрямованого психологічного втручання.

Зазначені теоретичні положення потребують емпіричної перевірки, що й буде здійснено у подальших розділах нашої роботи.

1.2. Особливості прояву самооцінки та тривожності у студентської молоді

Студентський вік, який охоплює приблизно період від 17 до 23 років, є надзвичайно насиченим з точки зору особистісних змін. Молода людина на такому етапі вже не дитина, але ще й не цілком дорослий у соціальному розумінні слова. Вона стоїть перед необхідністю приймати серйозні рішення щодо свого професійного шляху, вибудовувати нові соціальні зв'язки, часто – жити самотійно вперше в житті. Все перелічене створює специфічний контекст, в якому і самооцінка, і тривожність набувають особливих рис.

Н. Бастун цілком справедливо характеризує юнацький вік як сенситивний період для розвитку основних соціогенних потенцій людини, коли відбувається формування соціальної зрілості особистості, усвідомлення залученості до суспільних відносин і напружений процес самовизначення [2, с. 42]. А. Д. Гунько, досліджуючи тривожність студентів на початкових етапах навчання у закладах вищої освіти, виявив, що саме перші курси є найбільш «тривожним» періодом, оскільки першокурсники одночасно проходять через адаптацію до нового середовища, нових вимог та нових соціальних ролей [10, с. 146].

Є. М. Калюжна пропонує розглядати процес студентського становлення через призму формування ідентичності. Молода людина намагається узгодити різні аспекти свого «Я» в цілісну картину: хто я як професіонал, хто я у стосунках, хто я як член суспільства? На такому шляху неминуче виникають протиріччя: адекватна самооцінка може чергуватися з нерішучістю, апробація нових ролей – з бажанням залишитися у зоні комфорту [14, с. 18–19]. Внутрішні суперечності самі по собі є джерелом тривожності, навіть за відсутності зовнішніх стресових чинників.

Утім, зовнішні чинники тривожності у студентському середовищі теж не бракує. Н. Ф. Шевченко виокремлює цілий ряд стресогенних факторів, типових для студентського життя: велике навчальне навантаження, надмірна кількість інформації, ненормований навчальний день, емоційне перенапруження в період сесії, дефіцит часу, зміни розпорядку дня, багато самостійної роботи, незбалансоване поєднання навчання та відпочинку [47, с. 700]. До зазначеного переліку, складеного ще до повномасштабного вторгнення, слід додати специфічні чинники воєнного часу: тривожні новини, повітряні тривоги, що переривають навчальний процес, невизначеність майбутнього, розлука з близькими, а для частини студентів – досвід переселення.

Самооцінка студентів формується під впливом кількох ключових чинників. Перший і найбільш очевидний – академічна успішність. Студент, який отримує високі оцінки, як правило, більше вірить у свої інтелектуальні здібності та відчуває себе більш компетентним. Проте такий зв'язок не є простим, як може здатися: деякі студенти ставлять перед собою нереалістично високі стандарти і, навіть отримуючи добрі оцінки, вважають їх недостатніми. Явище, відоме як «синдром самозванця», є досить поширеним у студентському середовищі і яскраво ілюструє те, як самооцінка може відірватися від об'єктивних досягнень.

Другий важливий чинник – соціальні стосунки. Г. В. Калмикова зазначає, що тривожні студенти часто виявляються серед найменш популярних членів групи, але не тому, що вони ізольовані, а тому, що їхня тривожність проявляється або у надмірній замкненості, або, навпаки, у нав'язливості та дратівливості [13, с. 234]. Обидва патерни поведінки ускладнюють побудову здорових соціальних зв'язків, що, своєю чергою, позбавляє людину важливого джерела підтримки і позитивного зворотного зв'язку, необхідних для підтримки адекватної самооцінки.

Третій чинник, значення якого важко переоцінити в сучасних умовах, – соціальні мережі та цифрове середовище загалом. Молоді люди проводять у соціальних мережах значну частину свого часу, і відповідні платформи побудовані таким чином, що провокують постійне порівняння себе з іншими. Причому порівняння відбувається з ідеалізованими образами, які люди конструюють у своїх

профілях. Дослідження останніх років показують, що інтенсивне використання соціальних мереж пов'язане зі зниженням самооцінки та зростанням тривожності, особливо у молоді [32].

О. В. Волошок, аналізуючи проблему тривожності особистості, виділяє два типи факторів, що продукують тривожний стан: безумовні (включаючи вегетативне реагування) та обумовлені (тобто такі, що формуються в індивідуальному досвіді) [6, с. 122]. Зазначене розмежування дозволяє зрозуміти, що тривожність студентів має як біологічне підґрунтя (темперамент, особливості нервової системи), так і психосоціальне (набутий досвід невдач, травматичні переживання, деструктивні моделі виховання).

Окремо варто зупинитися на гендерних відмінностях у прояві тривожності та самооцінки. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що дівчата-студентки загалом демонструють дещо вищий рівень тривожності порівняно з юнаками, що може бути пов'язано як з біологічними (гормональними) факторами, так і з соціокультурними (гендерними стереотипами, які дозволяють дівчатам більш відкрито виражати емоції). Водночас хлопці частіше маскують свою тривожність за фасадом показної впевненості або байдужості, що ускладнює діагностику їхнього стану [33].

Т. Л. Левицька та М. П. Рудницька, досліджуючи психологічні особливості проявів тривожності у студентів, зазначають цікаву закономірність: між так званою «психодинамічною» тривожністю (пов'язаною з темпераментом) і «тривожністю очікувань у соціальному спілкуванні» прямого зв'язку немає [19]. Сказане означає, що студент може мати спокійний темперамент і при тому переживати значну тривогу у ситуаціях соціальної взаємодії – наприклад, при публічних виступах або спілкуванні з незнайомими людьми. І навпаки, людина з високою природною збудливістю може цілком комфортно почуватися у соціальних ситуаціях, якщо має позитивний досвід спілкування та адекватну самооцінку.

Особливо вразливими з точки зору тривожності та самооцінки є студенти, які переживають так звану кризу ідентичності. Ю. П. Коренєва відносить до новоутворень юнацького віку саморефлексію, усвідомлення власної

індивідуальності, появу життєвих планів і готовність до самовизначення [17, с. 103]. Коли відповідні процеси відбуваються гармонійно, молода людина поступово формує зріле, стійке уявлення про себе. Але коли щось іде не так – наприклад, коли обрана професія не відповідає внутрішнім потребам, або коли стосунки з однолітками не складаються, – може виникнути глибока невпевненість у собі, яка живить тривожність.

Н. М. Атаманчук, досліджуючи емоційне здоров'я студентської молоді, підкреслює, що сучасні студенти живуть в умовах хронічного стресу, і арт-терапевтичні технології можуть стати ефективним ресурсом для відновлення їхнього емоційного балансу [1, с. 7]. Наведена думка підводить нас до важливого висновку: тривожність і занижена самооцінка у студентів – не вирок, а стан, який піддається корекції за умови правильного підходу.

Підсумовуючи розглянутий підрозділ, можемо констатувати, що прояви самооцінки та тривожності у студентської молоді мають свою специфіку, зумовлену віковими, соціальними та індивідуально-психологічними особливостями. Студентський вік є періодом підвищеної психологічної вразливості, коли нестійкість самооцінки та схильність до тривожних реакцій є, з одного боку, нормативними явищами, а з іншого – потенційним ризиком для повноцінного особистісного та професійного розвитку. Розуміння зазначених особливостей є необхідною передумовою для організації ефективної психологічної допомоги студентам.

Висновки до першого розділу

У першому розділі роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку самооцінки та тривожності як психологічних феноменів, а також розглянуто особливості їх прояву у студентської молоді.

Встановлено, що самооцінка являє собою складне інтегральне утворення, яке включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти і визначає загальне ставлення особистості до себе, своїх можливостей та місця у соціумі. Тривожність, зі свого боку, може проявлятися як тимчасовий емоційний стан (ситуативна тривожність) і як стійка особистісна характеристика (особистісна тривожність). Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати наявність зворотного взаємозв'язку між зазначеними феноменами: занижена або нестійка самооцінка підвищує схильність до тривожних переживань, а хронічна тривожність, своєю чергою, негативно впливає на уявлення особистості про себе.

Виявлено, що студентський вік є періодом підвищеної психологічної вразливості, коли нестійкість самооцінки та схильність до тривожних реакцій зумовлені комплексом факторів: процесами формування ідентичності, академічним тиском, соціальними очікуваннями, зміною життєвих умов, а в сучасних реаліях – також факторами, пов'язаними із воєнною ситуацією в країні. Наведені теоретичні положення потребують емпіричної перевірки, методологія якої буде розкрита у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Характеристика вибірки та процедура дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності у студентської молоді було проведено у квітні-травні 2026 року на базі Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро). Вибір саме зазначеного закладу був зумовлений кількома міркуваннями: по-перше, доступністю респондентів, по-друге, тим, що університет є типовим представником приватних закладів вищої освіти України, де навчається молодь різного соціального походження та з різних регіонів країни.

До вибіркової сукупності увійшли 42 студенти денної форми навчання, з них 26 дівчат та 16 юнаків. Вік учасників коливався від 18 до 23 років (середній вік – 20,1 року). Студенти здобували освіту за різними спеціальностями: психологія (18 осіб), соціальна робота (10 осіб), право (8 осіб) та менеджмент (6 осіб). Така різноманітність вибірки за курсом і спеціальністю дозволяла отримати більш повну картину досліджуваних явищ і уникнути надмірної однорідності, яка могла б спотворити результати.

Критерії включення до вибірки були такими: навчання на денній формі в Університеті імені Альфреда Нобеля, вік від 18 до 23 років, добровільна згода на участь у дослідженні. Критерії виключення: наявність діагностованих психічних розладів (за самозвітом), перебування на лікарняному або академічній відпустці.

Процедура дослідження складалася з кількох етапів. На підготовчому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми, підібрано батарею діагностичних методик та отримано дозвіл адміністрації університету на проведення дослідження. На відповідному ж етапі було проведено пілотне тестування на невеликій групі студентів (5 осіб), яке дозволило уточнити інструкції та визначити оптимальний час для проведення обстеження.

Основний етап дослідження передбачав групове тестування студентів. Обстеження проводилося в аудиторіях університету під час, вільний від занять, у групах по 8–12 осіб. Тривалість одного сеансу тестування становила приблизно 40–50 хвилин. Перед початком роботи кожному учаснику роз'яснювалися мета дослідження (у загальних рисах, без розкриття гіпотез), гарантувалася анонімність та конфіденційність відповідей, підкреслювалася добровільність участі. Студенти заповнювали бланки методик у такій послідовності: спочатку шкалу самооцінки Розенберга, потім шкалу Спілбергера–Ханіна (тривожність), далі опитувальник рівня тривожності Тейлор і завершували методикою «Самооцінка та задоволеність життям». Зазначений порядок було обрано для того, щоб зменшити вплив втоми на відповіді: методики, що вимагають більшої зосередженості, пропонувалися першими.

На аналітичному етапі зібрані дані були перевірені на повноту заповнення, задовані та внесені до електронної бази. Бланки з пропущеними відповідями (більше 10% незаповнених позицій) виключалися з аналізу. Статистична обробка здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics 26 із застосуванням описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення), кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона) та порівняльного аналізу (U-критерій Манна–Уїтні для порівняння груп з різним рівнем самооцінки).

Варто зауважити, що дослідження проводилося в умовах, коли студенти м. Дніпра перебували під впливом систематичних ракетних обстрілів, що, безумовно, могло вплинути на їхній емоційний стан. Ми розуміємо, що отримані результати відображають не лише «типову» студентську тривожність, а й ситуативну тривогу, пов'язану з реальною загрозою. Проте саме згадана обставина робить дослідження особливо актуальним, оскільки дозволяє вивчити стан молоді в тих умовах, в яких вона реально перебуває.

2.2. Методи діагностики рівня самооцінки та тривожності

Для вирішення поставлених завдань було обрано батарею з чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик (Додаток А-Г), які доповнюють одне одного і дозволяють отримати цілісну картину досліджуваних феноменів. Розглянемо кожну з них детальніше.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale). Методику розроблено американським соціологом Моррісом Розенбергом у 1965 році, і вона залишається одним із найбільш цитованих та використовуваних інструментів для вимірювання глобальної самооцінки у світовій психологічній практиці. Шкала складається з 10 тверджень, кожне з яких респондент оцінює за 4-бальною шкалою Лікерта: від «повністю згоден» до «повністю не згоден». П'ять тверджень сформульовано позитивно (наприклад, «Я відчуваю, що маю чимало позитивних якостей»), а п'ять – негативно (наприклад, «Іноді я думаю, що я ні на що не здатний»). Зворотні пункти перекодовуються при підрахунку. Загальний бал коливається від 10 до 40: від 10 до 25 балів – низька самооцінка, від 26 до 34 балів – середня (адекватна) самооцінка, від 35 до 40 балів – висока самооцінка. Перевагою методики є її компактність, простота у проведенні та обробці, а також широка доказова база, що підтверджує її валідність та надійність у різних культурних контекстах, зокрема в україномовних адаптаціях [44, с. 68].

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна. Наведена методика є «золотим стандартом» діагностики тривожності і дозволяє диференційовано вимірювати два типи тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Складається з двох підшкал по 20 тверджень кожна. Перша підшкала (СТ) вимірює тривожність як стан, тобто як людина почувається саме зараз, у конкретний момент. Друга підшкала (ОТ) вимірює тривожність як стійку особистісну характеристику, тобто як людина почувається зазвичай, у більшості ситуацій. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Загальний бал за кожною підшкалою коливається від 20 до 80: від 20 до 30 балів – низька тривожність, від 31 до 44 балів – помірна тривожність, від 45 і

більше – висока тривожність. Перевагою методики є те, що вона дозволяє одночасно оцінити і поточний тривожний стан, і загальну схильність до тривоги [44, с. 70].

Опитувальник рівня тривожності Дж. Тейлор (Taylor Manifest Anxiety Scale, адаптація Т. А. Немчина). Методику розроблено Дж. Тейлор у 1953 році на основі Міннесотського багатовимірного особистісного опитувальника (MMPI) для вимірювання загального рівня тривожності як стійкої особистісної властивості. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні». Твердження стосуються різноманітних проявів тривожності: фізіологічних (порушення сну, серцебиття, пітливість), когнітивних (нав'язливі думки, труднощі концентрації) та поведінкових (уникання, нерішучість). Загальний бал визначається кількістю відповідей, що збігаються з ключем. Інтерпретація результатів: від 0 до 5 балів – низький рівень тривожності, від 6 до 15 – рівень нижче середнього (з тенденцією до низького), від 16 до 25 – середній рівень (з тенденцією до високого), від 26 до 40 – високий рівень, від 41 до 50 – дуже високий рівень тривожності. Включення зазначеної методики до нашої батареї було зумовлено бажанням отримати додаткове, незалежне вимірювання тривожності як стійкої особистісної характеристики, що дозволяє порівняти дані із шкалою Спілбергера–Ханіна та підвищити надійність результатів [44, с. 72-73].

Методика «Самооцінка та задоволеність життям». Зазначена комплексна методика дозволяє оцінити два взаємопов'язаних аспекти: рівень самооцінки (наскільки людина задоволена собою, своїми якостями та досягненнями) і рівень задоволеності життям загалом (наскільки людина задоволена своїм поточним становищем та перспективами). Опитувальник містить 20 тверджень, 10 з яких стосуються ставлення до себе, а 10 – оцінки різних аспектів свого життя. Респондент оцінює кожне твердження за 5-бальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден». Загальний бал по кожній субшкалі коливається від 10 до 50. За субшкалою самооцінки: від 10 до 25 – низька, від 26 до 38 – середня, від 39 до 50 – висока. За субшкалою задоволеності: від 10 до 25 – низька, від 26 до 38 – середня, від 39 до 50 – висока задоволеність. Включення відповідної методики

обумовлене тим, що вона дає змогу виявити не лише рівень самооцінки, але й загальну задоволеність життям, яка, як свідчить теоретичний аналіз, тісно пов'язана з тривожністю [37, с. 99].

Описаний набір методик дозволяє здійснити комплексну діагностику досліджуваних феноменів, забезпечуючи як перехресну валідацію (дві методики на самооцінку і дві на тривожність), так і різноплановість інформації (ситуативна і особистісна тривожність за Спілбергером та загальний рівень за Тейлор, глобальна самооцінка за Розенбергом та самооцінка у контексті задоволеності життям).

Для статистичної обробки даних було використано такі методи: описова статистика для визначення середніх значень та стандартних відхилень за кожною шкалою; коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення характеру та сили зв'язку між показниками самооцінки та тривожності; U-критерій Манна–Уїтні для порівняння рівнів тривожності у групах студентів з різною самооцінкою. Рівень статистичної значущості було встановлено на рівні $p \leq 0,05$.

Висновки до другого розділу

У другому розділі описано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження. Вибірку склали 42 студенти Університету імені Альфреда Нобеля віком від 18 до 23 років, серед яких 26 дівчат та 16 юнаків. Дослідження проводилося у три етапи: підготовчий, основний та аналітичний.

Для діагностики самооцінки обрано шкалу самооцінки М. Розенберга та методику «Самооцінка та задоволеність життям». Для вимірювання тривожності використано шкалу Спілбергера–Ханіна та опитувальник рівня тривожності Дж. Тейлор. Статистична обробка даних передбачала застосування описової статистики, кореляційного аналізу та порівняльного аналізу за допомогою програми SPSS Statistics 26. Обрана батарея методик забезпечує комплексну та перехресно валідну діагностику досліджуваних феноменів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності та самооцінки у студентів

Перейдемо до аналізу результатів емпіричного дослідження, яке було проведене з метою вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю у студентської молоді. Нагадаємо, що у дослідженні взяли участь 42 студенти різних курсів навчання, яким було запропоновано батарею психодіагностичних методик, описаних у попередньому розділі. Обробка зібраних даних здійснювалась за допомогою методів описової статистики, кореляційного аналізу та непараметричного порівняння груп. Перш ніж переходити до детального розгляду числових показників, зауважимо, що процедура збору даних відбувалась в умовах, максимально наближених до звичного для студентів навчального середовища, що дозволяє говорити про достатню екологічну валідність отриманих результатів. Кожен учасник заповнював опитувальники добровільно, анонімно, у зручному для себе темпі, що знижувало ймовірність впливу ситуативних чинників на відповіді.

Почнемо з даних, отриманих за шкалою самооцінки Розенберга, яка дозволила оцінити загальний рівень глобальної самооцінки студентів. Ми обрали саме цю методику як основний інструмент оцінки самоствавлення, оскільки вона має добре підтверджену психометричну якість, компактна і водночас охоплює ядро феномена глобальної самооцінки. Кожне з десяти тверджень опитувальника торкається того, наскільки людина задоволена собою в цілому, чи вважає вона себе вартісною особистістю, чи не відчуває себе «невдахою». Сума балів від 10 до 40 дає загальну картину того, як респондент ставиться до себе.

За результатами шкали Розенберга, серед 42 обстежених студентів розподіл за рівнями самооцінки виявився таким: низьку самооцінку (від 10 до 25 балів) продемонстрували 11 осіб, що становить 26,2% вибірки; середню (адекватну) самооцінку (від 26 до 34 балів) – 22 особи, тобто 52,4%; високу самооцінку (від 35

до 40 балів) – 9 осіб, або 21,4%. Середній бал за методикою становив 28,4 ($SD = 6,7$), що відповідає зоні адекватної самооцінки, хоча, як бачимо, більше чверті вибірки перебуває в зоні низької самооцінки. Наведені числові дані подано у зведений формі у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл студентів за рівнями самооцінки (шкала Розенберга)

Рівень самооцінки	Бали	Кількість осіб	%	M (SD)
Низька	10–25	11	26,2	19,8 (4,1)
Адекватна (середня)	26–34	22	52,4	30,1 (2,8)
Висока	35–40	9	21,4	37,2 (1,6)

Отримані дані заслуговують на детальний розгляд з кількох причин. Насамперед, звертає на себе увагу досить значна частка студентів із низькою самооцінкою – більше чверті від загальної кількості обстежених. Якщо порівнювати цей показник з даними досліджень, які проводилися до початку повномасштабної війни, коли частка молодих людей із заниженим самоставленням у студентських вибірках зазвичай коливалася в межах 15–20%, стає очевидним, що ситуація погіршилася. Звичайно, пряме порівняння нашої вибірки з будь-якими довоєнними дослідженнями має бути обережним, бо умови проведення, контингент респондентів і навіть регіональна специфіка можуть відрізнятися. Проте загальна тенденція до зростання частки студентів, які негативно оцінюють себе, простежується і в інших сучасних публікаціях українських дослідників.

Середній бал у групі з низькою самооцінкою – 19,8 бала – свідчить про те, що ці студенти не просто «трохи не дотягують» до адекватної зони, а перебувають суттєво нижче від порогового значення. Стандартне відхилення у цій групі ($SD = 4,1$) показує, що розкид балів усередині неї відносно невеликий: більшість студентів із заниженим самоставленням демонструють схожий патерн відповідей. Для порівняння, у групі з адекватною самооцінкою стандартне відхилення ще менше ($SD = 2,8$), що вказує на доволі однорідну картину: ці студенти відчувають себе «нормально», без різких провалів у самоставленні, але й без переоцінки власних якостей. Група з високою самооцінкою є найменшою (9 осіб), і стандартне

відхилення тут мінімальне ($SD = 1,6$), що свідчить про чітку впевненість цих студентів у собі – їхні відповіді практично не варіюють.

Варто поміркувати, що саме стоїть за низькою самооцінкою у більш ніж чверті нашої вибірки. Серед можливих пояснень – і вплив воєнного стресу, який підриває базове відчуття безпеки і, відповідно, позитивне самоставлення, і труднощі адаптації до дистанційного чи змішаного формату навчання, і скорочення соціальних контактів, які раніше були джерелом підтримки та зворотного зв'язку від однолітків. Крім того, не можна ігнорувати економічний чинник: фінансова нестабільність сім'ї, необхідність підробляти паралельно з навчанням, невизначеність щодо майбутнього працевлаштування – все це здатне підривати впевненість молодого людини у власних силах. Зрештою, у ситуації, коли зовнішній світ стає непередбачуваним і загрозливим, людині складніше підтримувати позитивний образ «Я», бо відчуття контролю над власним життям зменшується.

По-друге, трохи більше половини студентів мають адекватну самооцінку, що загалом є позитивним показником. Ці молоді люди оцінюють себе реалістично: вони визнають свої достоїнства, але й не заперечують наявність слабких місць. З точки зору психологічного здоров'я, саме адекватна самооцінка вважається найбільш сприятливою, оскільки вона дозволяє людині ставити перед собою досяжні цілі, адекватно реагувати на критику і зберігати стійкість у стресових ситуаціях. Втім, навіть серед студентів із середнім рівнем самооцінки є ті, чий бал наближається до нижньої межі зони (26 балів), і вони потенційно можуть «зісковзнути» у зону низької самооцінки під впливом додаткових стресових чинників.

Що стосується 21,4% студентів із високою самооцінкою, їхній середній бал 37,2 (при максимумі 40) свідчить про виражену впевненість у собі. Це може бути як проявом справжньої внутрішньої стійкості, так і захисним механізмом – так званою «захисною високою самооцінкою», яка маскує глибинну невпевненість. Для з'ясування природи високої самооцінки у цих студентів необхідні додаткові дослідження із залученням проєктивних методик або глибинного інтерв'ю, що

виходить за рамки нашої роботи, але може стати перспективним напрямом подальших студій.

Результати методики «Самооцінка та задоволеність життям» загалом узгоджуються з даними шкали Розенберга, що є важливим свідченням надійності нашої діагностики. Середній бал за субшкалою самооцінки становив 30,8 ($SD = 8,2$), що відповідає зоні середньої самооцінки. Середній бал за субшкалою задоволеності життям виявився дещо нижчим – 28,6 ($SD = 7,9$), що також потрапляє в зону середніх значень, але ближче до нижньої межі. Дещо більше стандартне відхилення за обома субшкалами (порівняно з розкидом балів за шкалою Розенберга) пояснюється тим, що методика «Самооцінка та задоволеність життям» є більш розгорнутою, і студенти мали можливість давати більш диференційовані відповіді.

Кореляція між показниками шкали Розенберга та субшкалою самооцінки методики «Самооцінка та задоволеність життям» виявилася високою ($r = 0,74$; $p < 0,001$). Коефіцієнт кореляції такої величини свідчить про те, що обидві методики вимірюють спільне ядро феномену самооцінки, хоча кожна з них робить це дещо по-своєму: шкала Розенберга фіксує глобальне самоставлення через десять узагальнених тверджень, тоді як методика «Самооцінка та задоволеність життям» зачіпає ширше коло аспектів самосприйняття. Той факт, що кореляція висока, але не граничною (не перевищує 0,80), підтверджує, що ми маємо справу з частково перекриваними, але не тотожними вимірами, і використання обох методик додає інформаційну цінність нашому дослідженню.

Окрім того, виявлено статистично значущу позитивну кореляцію між субшкалою самооцінки та субшкалою задоволеності життям ($r = 0,61$; $p < 0,001$). По суті, цей результат говорить про те, що студенти, які вище оцінюють самих себе, загалом більш задоволені своїм життям. Звичайно, кореляція не означає причинно-наслідкового зв'язку: ми не можемо стверджувати, що саме висока самооцінка «породжує» задоволеність життям, або навпаки. Швидше за все, ці два феномени взаємно підживлюють один одного: позитивне самоставлення допомагає людині бачити своє життя у більш сприятливому світлі, а задоволеність різними аспектами

життя, у свою чергу, підкріплює відчуття власної цінності. Такий результат цілком узгоджується з теоретичними положеннями, розкритими у першому розділі нашої роботи, де було розглянуто взаємозв'язок самооцінки та задоволеності життям.

Тепер звернемося до результатів дослідження тривожності – другої центральної змінної нашого дослідження. Ми використовували два інструменти для вимірювання тривожності: шкалу Спілбергера–Ханіна, яка дозволяє розрізнити ситуативну і особистісну тривожність, та опитувальник Тейлор, який вимірює загальний рівень тривожності як особистісної характеристики. Починаючи з результатів шкали Спілбергера–Ханіна, одразу зазначимо, що отримана картина виявилась досить тривожною – і це каламбур, який, на жаль, є водночас і точним описом ситуації. Дані подано у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні тривожності студентів за шкалою Спілбергера–Ханіна

Тип тривожності	Рівень	Бали	Осіб	%	M (SD)
Ситуативна	Низька	20–30	7	16,7	
	Помірна	31–44	19	45,2	39,4 (11,2)
	Висока	45+	16	38,1	
Особистісна	Низька	20–30	5	11,9	
	Помірна	31–44	18	42,9	42,1 (10,8)
	Висока	45+	19	45,2	

Результати, зведені у таблиці 3.2, потребують уважного аналізу. Почнемо з ситуативної тривожності. Лише 7 студентів (16,7%) продемонстрували низький рівень ситуативної тривоги, що означає, що ці молоді люди на момент обстеження почувалися відносно спокійно і розслаблено. Майже половина вибірки (19 осіб, 45,2%) перебуває в зоні помірної ситуативної тривожності – вони відчують певне напруження, але воно не паралізує їхню діяльність. Натомість 16 студентів (38,1%) продемонстрували високу ситуативну тривожність, тобто на момент заповнення опитувальника вони переживали виражену тривогу, занепокоєння, нервозність. Середній показник ситуативної тривожності становив 39,4 бала ($SD = 11,2$), що відповідає верхній межі помірного рівня і фактично наближається до порогу високого.

Стандартне відхилення 11,2 свідчить про значний розкид індивідуальних показників: серед обстежених є і ті, хто відчував мінімальну тривогу (бали в районі 20–25), і ті, чиї бали сягали 55–60, що відповідає дуже високому рівню. Такий розкид цілком зрозумілий, якщо врахувати, що ситуативна тривожність, за визначенням, відображає стан людини «тут і зараз» і залежить від багатьох обставин: хтось заповнював опитувальник у відносно спокійний день, а хтось – після повітряної тривоги або напередодні складного іспиту.

Ще більш показовими є результати щодо особистісної тривожності. Лише 5 студентів (11,9%) продемонстрували низький рівень особистісної тривожності – це найменша група серед усіх. 18 осіб (42,9%) перебувають у зоні помірної особистісної тривожності, а 19 осіб (45,2%) – у зоні високої. Іншими словами, майже половина обстежених студентів має стійку, вкорінену схильність до тривожного реагування, яка не залежить від конкретної ситуації, а є рисою їхньої особистості. Середній показник особистісної тривожності – 42,1 бала ($SD = 10,8$) – перебуває фактично на межі помірного і високого рівнів. Порівнюючи ці дані з нормативними показниками для студентської популяції мирного часу, де середній рівень особистісної тривожності зазвичай становить 34–38 балів, ми бачимо відчутне зростання.

Порівняння ситуативної та особистісної тривожності виявляє принципово важливу закономірність: особистісна тривожність у середньому дещо вища за ситуативну (42,1 проти 39,4), хоча ця різниця не досягає статистичної значущості ($t = 1,23$; $p > 0,05$). Формально ми не можемо стверджувати, що один тип тривожності переважає інший. Проте з змістовної точки зору сам факт того, що особистісна тривожність не нижча за ситуативну, є тривожним сигналом. У нормі ситуативна тривожність може коливатися залежно від обставин, тоді як особистісна є більш стабільною і зазвичай нижчою. Коли ж особистісна тривожність «наздоганяє» або навіть перевищує ситуативну, це може свідчити про те, що хронічна стресова ситуація (у нашому випадку – воєнний стан) вже значною мірою вплинула на структуру особистості студентів, і тривога з тимчасової реакції перетворилась на стійку диспозицію.

Для отримання додаткової інформації про тривожність студентів ми скористалися опитувальником Тейлор, який вимірює загальну тривожність як особистісну властивість через оцінку різних фізіологічних, когнітивних та емоційних проявів тривоги. Середній бал за цим опитувальником становив 23,8 ($SD = 10,1$), що відповідає середньому рівню тривожності з тенденцією до високого. Значне стандартне відхилення (10,1) знову вказує на суттєвий розкид індивідуальних показників. Розподіл респондентів за рівнями тривожності відповідно до опитувальника Тейлор подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл студентів за рівнями тривожності (опитувальник Тейлор)

Рівень тривожності	Бали	Осіб	%
Низький	0–5	3	7,1
Нижче середнього	6–15	12	28,6
Середній (з тенд. до високого)	16–25	13	31,0
Високий	26–40	11	26,2
Дуже високий	41–50	3	7,1

Дані таблиці 3.3 дозволяють побачити більш диференційовану картину, ніж шкала Спілбергера–Ханіна, оскільки опитувальник Тейлор передбачає п'ять рівнів тривожності замість трьох. Лише 3 студенти (7,1%) мають низький рівень тривожності, тобто майже не відчують тривоги у повсякденному житті. 12 студентів (28,6%) демонструють рівень нижче середнього – вони відчують тривогу лише в окремих ситуаціях, і загалом їхнє психологічне самопочуття можна вважати задовільним. Найбільша частка студентів (13 осіб, 31,0%) потрапляє у зону середнього рівня з тенденцією до високого – це ті, хто відчуває помітну тривогу, яка вже починає впливати на якість життя і діяльність, але ще не досягає клінічного рівня.

Особливу увагу привертає сукупна частка студентів із високим та дуже високим рівнем тривожності за Тейлор – разом це 33,3% (11 осіб із високим рівнем та 3 особи з дуже високим). Тобто кожен третій студент у нашій вибірці переживає тривогу, яка суттєво порушує його нормальне функціонування. Студенти з дуже високим рівнем тривожності (41 і більше балів за Тейлор) – це ті, хто, вірогідно,

потребує не просто психологічної підтримки, а кваліфікованої психотерапевтичної допомоги, оскільки такий рівень тривоги часто супроводжується соматичними симптомами, порушеннями сну, труднощами з концентрацією, уникаючою поведінкою. Хоча їх лише троє у нашій вибірці, їхня присутність нагадує про те, що за середніми показниками завжди ховаються індивідуальні долі.

Важливим є те, що результати опитувальника Тейлор підтверджують картину, отриману за шкалою Спілбергера–Ханіна. Кореляція між показниками опитувальника Тейлор та особистісної тривожності за Спілбергером–Ханіном виявилася значущою і досить високою ($r = 0,72$; $p < 0,001$). Такий коефіцієнт свідчить про хорошу конвергентну валідність: два різних інструменти, побудовані на різних теоретичних засадах, вимірюють по суті один і той самий конструкт – загальну схильність особистості до тривожного реагування. Це зміцнює нашу впевненість у тому, що отримані результати відображають реальний стан речей, а не є артефактом конкретної методики.

Далі проводилося дослідження рівнями самооцінки студентів за методикою «Самооцінка та задоволеність життям» (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл студентів за рівнями самооцінки (методика «Самооцінка та задоволеність життям»)

Рівень самооцінки	Бали	Кількість осіб	%	M (SD)
Низька	10–25	10	23,8	20,4 (4,6)
Середня	26–38	24	57,1	31,9 (3,7)
Висока	39–50	8	19,0	42,5 (3,1)
Загалом	10–50	42	100	30,8 (8,2)

Як видно з таблиці 3.4, розподіл студентів за субшкалою самооцінки загалом відповідає картині, отриманій за шкалою Розенберга. Найбільша частка обстежених (57,1%) демонструє середній рівень самооцінки, що свідчить про відносно реалістичне ставлення до себе. Водночас майже чверть студентів (23,8%) потрапила у зону низької самооцінки, а 19,0% – у зону високої. Середній бал за субшкалою становив 30,8 ($SD = 8,2$).

Результати за субшкалою задоволеності життям наведено у табл. 3.5.

Розподіл студентів за рівнями задоволеності життям (методика «Самооцінка та задоволеність життям»)

Рівень задоволеності	Бали	Кількість осіб	%	M (SD)
Низька	10–25	12	28,6	19,1 (4,8)
Середня	26–38	23	54,8	30,7 (3,5)
Висока	39–50	7	16,7	41,9 (2,8)
Загалом	10–50	42	100	28,6 (7,9)

За субшкалою задоволеності життям картина виявилася дещо менш сприятливою: частка студентів із низьким рівнем задоволеності (28,6%) перевищує частку студентів із низькою самооцінкою (23,8%), тоді як частка тих, хто демонструє високу задоволеність (16,7%), є нижчою порівняно з часткою студентів із високою самооцінкою (19,0%). Середній бал за субшкалою задоволеності життям становив 28,6 ($SD = 7,9$), що потрапляє у зону середніх значень, але наближається до нижньої межі. Такий розподіл може пояснюватись тим, що задоволеність життям значною мірою визначається зовнішніми обставинами – побутовими умовами, фінансовим становищем, безпековою ситуацією, – які в умовах воєнного часу є об'єктивно несприятливими для значної частини студентів. Кореляція між двома субшкалами виявилася статистично значущою ($r = 0,61$; $p < 0,001$), що підтверджує тісний зв'язок між тим, як людина оцінює себе, і тим, наскільки вона задоволена власним життям.

Тепер перейдемо до центрального питання нашого дослідження – аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю. Саме заради перевірки гіпотези про зворотний зв'язок між цими двома конструктами і було затіяне все дослідження. Ми провели кореляційний аналіз між усіма показниками самооцінки (шкала Розенберга, субшкала самооцінки методики «Самооцінка та задоволеність життям», субшкала задоволеності життям) та всіма показниками тривожності (ситуативна і особистісна тривожність за Спілбергером–Ханіним, загальна тривожність за Тейлор). Результати кореляційного аналізу наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляції між показниками самооцінки та тривожності

Показник	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Тривожність за Тейлор
Самооцінка (Розенберг)	-0,52**	-0,64**	-0,59**
Самооцінка (методика «СЗЖ»)	-0,48**	-0,58**	-0,54**
Задоволеність життям	-0,46**	-0,55**	-0,51**

Примітка: ** – кореляція значуща на рівні $p < 0,01$.

Результати, представлені у таблиці 3.6, є, мабуть, найважливішим здобутком нашого дослідження. Усі без винятку кореляції між показниками самооцінки та тривожності є негативними і статистично значущими на рівні $p < 0,01$. Цей результат однозначно підтверджує нашу концептуальну гіпотезу: між самооцінкою і тривожністю у студентської молоді дійсно існує зворотний зв'язок. Студенти, які вище оцінюють себе, відчують менше тривоги, і навпаки – ті, хто ставляться до себе негативно, тривожаться значно більше.

Розглянемо отримані кореляції більш детально. Найсильніший зв'язок спостерігається між самооцінкою за Розенбергом та особистісною тривожністю за Спілбергером–Ханіним ($r = -0,64$). Величина цієї кореляції є помірно високою і свідчить про тісну асоціацію між двома конструктами. Подібний результат не є випадковим: і глобальна самооцінка, і особистісна тривожність є стійкими характеристиками особистості, які формуються протягом тривалого часу і мають глибоке коріння у досвіді людини. Людина, яка звикла думати про себе погано, схильна сприймати будь-яку нову ситуацію як потенційно загрозливу – адже вона сумнівається у власній здатності впоратися з труднощами. І навпаки, той, хто впевнений у собі, підходить до нових викликів із позиції «я з цим впораюсь», що знижує рівень тривожного очікування.

Зв'язок самооцінки з ситуативною тривожністю дещо слабший ($r = -0,52$), що є цілком логічним і очікуваним результатом. Ситуативна тривога, як ми зазначали, залежить не лише від особистісних характеристик людини, а й від конкретних зовнішніх обставин. Студент із високою самооцінкою все одно може відчувати сильну тривогу напередодні важливого іспиту або під час повітряної тривоги – і це буде цілком адекватна реакція. Тому зв'язок із ситуативною тривожністю

закономірно є меншим, хоча все одно залишається статистично значущим. Кореляція $r = -0,52$ означає, що самооцінка пояснює приблизно 27% дисперсії ситуативної тривожності, тоді як решта 73% припадає на інші чинники – ситуаційні, контекстуальні, фізіологічні.

Показово, що кореляція між самооцінкою за Розенбергом і рівнем тривожності за Тейлор теж виявилася досить високою ($r = -0,59$), і це додатково підтверджує стійкість виявленого зв'язку. Тейлор вимірює тривожність через інший набір індикаторів, ніж Спілбергер–Ханін: тут акцент робиться на соматичних проявах тривоги (серцебиття, пітливість, шлункові розлади), когнітивних (нав'язливі думки, труднощі з прийняттям рішень) та поведінкових (уникання ситуацій, нетерплячість). І все одно зворотний зв'язок із самооцінкою залишається виразним. Це означає, що зв'язок між самооцінкою і тривожністю не є артефактом конкретної методики, а відображає реальну закономірність.

Результати за другою методикою вимірювання самооцінки – методикою «Самооцінка та задоволеність життям» – підтверджують ту саму картину, хоча кореляції дещо нижчі (від $-0,48$ до $-0,58$). Різниця в силі кореляцій між двома інструментами самооцінки може пояснюватись тим, що шкала Розенберга вимірює «чисту» глобальну самооцінку, тоді як субшкала самооцінки з методики «Самооцінка та задоволеність життям» охоплює дещо ширше коло аспектів і тому має більше «шуму».

Окремий інтерес становить кореляція між субшкалою задоволеності життям та показниками тривожності. Виявлено, що задоволеність життям має від'ємний зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = -0,46$; $p < 0,01$), особистісною тривожністю ($r = -0,55$; $p < 0,01$) та рівнем тривожності за Тейлор ($r = -0,51$; $p < 0,01$). Студенти, які більш задоволені різними аспектами свого життя – навчанням, стосунками, побутовими умовами, перспективами на майбутнє, – відчують менше тривоги. Це логічно: коли людина відчуває, що її життя складається вдало, вона менше тривожиться про можливі негаразди. Зворотна ж ситуація – коли людина незадоволена своїм життям – створює постійний фон невдоволення і занепокоєння, на який нашаровується тривога з конкретних приводів. Цей результат доповнює

загальну картину взаємозв'язку між самооцінкою, задоволеністю життям та рівнем тривожності.

Для перевірки другої емпіричної гіпотези ми порівняли рівні тривожності у двох групах студентів: із низькою самооцінкою за Розенбергом ($n = 11$) та адекватною самооцінкою ($n = 22$). Групу з високою самооцінкою ми в цьому порівнянні не використовували, оскільки вона нечисленна (лише 9 осіб), і її включення могло б спотворити результати. Для порівняння було обрано непараметричний U-критерій Манна–Уїтні, який є більш коректним при невеликих обсягах вибірок і не вимагає припущення про нормальність розподілу. Результати порівняння наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняння рівнів тривожності у студентів із низькою та адекватною самооцінкою

Показник	Низька СО (М)	Адекватна СО (М)	U	Z	p
Ситуативна тривожність	47,3	36,2	52,0	-2,84	0,004
Особистісна тривожність	51,6	38,9	38,5	-3,28	0,001
Тривожність за Тейлор	32,4	20,7	44,0	-3,11	0,002

Результати, представлені у таблиці 3.7, є надзвичайно промовистими. За всіма трьома показниками тривожності студенти із низькою самооцінкою мають статистично достовірно вищі значення порівняно зі студентами з адекватною самооцінкою ($p < 0,01$ у всіх випадках). Більше того, різниця є не лише статистично значущою, а й практично відчутною, що надає їй реальний клінічний зміст.

Середній показник ситуативної тривожності у групі із низькою самооцінкою – 47,3 бала – відповідає високому рівню тривожності. Ці студенти, навіть у відносно нейтральній ситуації (заповнення опитувальника в навчальній аудиторії), відчувають виражену тривогу, напруження, занепокоєння. У групі з адекватною самооцінкою аналогічний показник – 36,2 бала – залишається у межах помірного рівня. Різниця у 11,1 бала є клінічно значущою: вона означає перехід з однієї якісної зони тривожності в іншу.

Ще більш вражаючою є різниця за особистісною тривожністю: 51,6 бала у групі із низькою самооцінкою проти 38,9 бала у групі з адекватною. Середній

показник 51,6 бала – це не просто «високий рівень тривожності», це верхня частина зони високої тривожності, яка наближається до клінічно значущих величин. Студенти з такими показниками, ймовірно, відчувають тривогу постійно – вона стає фоном їхнього повсякденного існування, впливає на сон, апетит, здатність зосередитися на навчанні, на якість міжособистісних стосунків. Порівняйте це з 38,9 бала у групі з адекватною самооцінкою – цей показник, хоча й вищий за ідеальний, все ж залишається у зоні помірної тривожності, яка не руйнує повсякденне функціонування.

За опитувальником Тейлор різниця виявилася ще більш вираженою: 32,4 бала у групі з низькою самооцінкою проти 20,7 бала у групі з адекватною. Перший показник відповідає високому рівню тривожності за класифікацією Тейлор, другий – середньому рівню з тенденцією до високого. Різниця у 11,7 бала підтверджує, що заниженість самооцінки і високий рівень тривоги – це не просто корельовані, а тісно зчеплені феномени, які взаємно підсилюють один одного.

Значення U-критерію Манна-Уїтні та відповідні Z-показники у всіх трьох порівняннях переконливо свідчать про статистичну достовірність відмінностей. Найбільш значуща різниця виявлена саме за особистісною тривожністю ($U = 38,5$; $Z = -3,28$; $p = 0,001$), що ще раз підкреслює: низька самооцінка найтісніше пов'язана саме зі стійкою, характерологічною тривожністю, а не з тимчасовими тривожними реакціями. Отже, друга емпірична гіпотеза повністю підтвердилася.

Окремо ми проаналізували гендерні відмінності у вивчених показниках, оскільки стать є одним із класичних модераторів як самооцінки, так і тривожності. Результати виявились очікуваними і загалом узгоджуються з даними попередніх досліджень. Дівчата демонструють дещо вищий рівень як ситуативної ($M = 41,3$; $SD = 10,8$), так і особистісної ($M = 44,2$; $SD = 10,3$) тривожності порівняно з юнаками (ситуативна: $M = 36,2$; $SD = 11,0$; особистісна: $M = 38,7$; $SD = 11,1$). За опитувальником Тейлор різниця між дівчатами ($M = 25,8$; $SD = 9,4$) та юнаками ($M = 20,5$; $SD = 10,3$) також простежується. Ці відмінності вписуються у загальновідому тенденцію: жінки в середньому схильні до більш високої тривожності, що пояснюється як біологічними (гормональні механізми), так і

соціокультурними (соціалізація, гендерні ролі, дозволеність вираження емоцій) чинниками.

Водночас за самооцінкою за шкалою Розенберга значущих гендерних відмінностей не виявлено (M дівчата = 27,8; M юнаки = 29,4; $p > 0,05$). Цей результат дещо суперечить даним деяких зарубіжних досліджень, де жінки зазвичай демонструють нижчу самооцінку, ніж чоловіки. Можливо, у нашій вибірці відсутність гендерних відмінностей у самооцінці пов'язана з тим, що в умовах війни чинники, які впливають на самоставлення, є більш-менш однаковими для обох статей: і юнаки, і дівчата однаково стикаються з невизначеністю, страхом за близьких, фінансовими труднощами. Тобто воєнний контекст може «згладжувати» типові гендерні відмінності у самооцінці, нівелюючи ті соціокультурні механізми, які у мирний час робили самооцінку жінок нижчою.

Аналіз за курсами навчання виявив цікаву і не зовсім тривіальну тенденцію. Найвищий рівень тривожності спостерігається у першокурсників (середня особистісна тривожність 46,8 бала), що узгоджується з уявленнями про стрес адаптаційного періоду: перший курс – це час пристосування до нових вимог, нового соціального оточення, нового ритму життя. Особливо гостро ці адаптаційні труднощі переживаються в умовах дистанційного або змішаного навчання, коли звичні механізми входження у студентську спільноту не працюють повною мірою. На другому і третьому курсах тривожність дещо знижується (40,3 та 39,7 бала відповідно) – студенти вже адаптувалися до навчального процесу, сформували коло спілкування, краще розуміють вимоги викладачів. Проте на четвертому курсі тривожність знову зростає (43,2 бала), що, ймовірно, пов'язано з наближенням завершення навчання і необхідністю приймати доленосні рішення щодо працевлаштування, подальшого навчання або, для юнаків, можливої мобілізації.

Підсумовуючи аналіз результатів, можемо констатувати, що обидві емпіричні гіпотези нашого дослідження знайшли переконливе підтвердження. Перша гіпотеза – про існування значущого зворотного зв'язку між самооцінкою і тривожністю – підтверджена кореляційним аналізом, який виявив статистично достовірні негативні кореляції між усіма показниками самооцінки і всіма

показниками тривожності. Друга гіпотеза – про те, що студенти із низькою самооцінкою демонструють вищий рівень тривожності, ніж студенти з адекватною самооцінкою, – підтверджена результатами порівняння груп за U-критерієм Манна–Уїтні, яке виявило статистично значущі відмінності за всіма трьома показниками тривожності.

3.2. Рекомендації щодо корекції тривожності та оптимізації самооцінки у студентської молоді

Отримані результати дослідження переконливо засвідчили, що значна частина студентів перебуває в зоні підвищеної тривожності та низької самооцінки, причому два ці стани тісно взаємопов'язані. Ми показали, що кореляція між глобальною самооцінкою і особистісною тривожністю сягає $-0,64$, а студенти із низькою самооцінкою демонструють рівні тривожності, які в середньому на 12–13 балів перевищують відповідні показники студентів із адекватним самоставленням. Ці цифри – не просто статистична абстракція: за ними стоять конкретні молоді люди, яким складно зосередитися на лекції, яких переслідують сумніви у власній спроможності, які погано сплять і уникають нових ситуацій, побоюючись невдачі. Тому розробка практичних рекомендацій щодо корекції виявлених проблем є не лише логічним завершенням дослідження, а й нашим професійним обов'язком.

Перш ніж перейти до конкретних рекомендацій, зробимо важливе застереження. Зв'язок між самооцінкою та тривожністю, як ми зазначали, є двостороннім: не лише низька самооцінка «породжує» тривогу, а й хронічна тривога підриває самооцінку. Тому ефективна психологічна допомога має бути спрямована одночасно на обидва феномени. Спроба «лікувати» лише тривожність без роботи з самооцінкою дасть тимчасовий ефект: знявши гостру тривогу медикаментозно або релаксаційними техніками, ми залишимо незмінною ту когнітивну основу (негативні переконання про себе), яка генерує тривогу знову і

знову. Так само спроба «підвищити самооцінку» через компліменти та позитивні афірмації, не торкаючись тривожних переживань, буде поверховою і нестійкою.

На підставі аналізу наукової літератури та власного дослідницького досвіду ми розробили комплекс рекомендацій, який охоплює три рівні: індивідуальний (робота безпосередньо зі студентом), груповий (тренінгова робота) та інституційний (рекомендації для закладу вищої освіти в цілому). Кожен із цих рівнів має свої переваги і обмеження, і лише їхнє поєднання дозволяє створити системну підтримку, здатну реально вплинути на ситуацію.

Рекомендації індивідуального рівня. Індивідуальне психологічне консультування залишається найбільш дієвим способом роботи зі студентами, у яких виявлено поєднання заниженої самооцінки та високої тривожності. На наш погляд, оптимальним теоретичним підходом у таких випадках є когнітивно-поведінкова терапія, яка дозволяє працювати одночасно з деструктивними переконаннями (когнітивний компонент) і унікаючою поведінкою (поведінковий компонент). Вибір цього підходу обумовлений кількома міркуваннями. По-перше, когнітивно-поведінкова терапія має найбільш солідну доказову базу серед психотерапевтичних напрямків, коли йдеться про роботу з тривожними розладами. По-друге, вона є відносно короткостроковою (на відміну від психоаналітичних підходів), що важливо у контексті роботи зі студентами, які часто не мають можливості відвідувати терапію протягом багатьох місяців. По-третє, вона надає клієнту конкретні інструменти самодопомоги, які він може використовувати самостійно після завершення курсу консультування.

Серед конкретних технік, які ми рекомендуємо використовувати в індивідуальній роботі, першою слід назвати ведення щоденника автоматичних думок. Суть методу полягає в тому, що студент протягом дня фіксує ситуації, які викликають тривогу або неприємні емоції, і записує думки, які виникають у ці моменти «автоматично», без свідомого контролю. Наприклад, студент, який отримав зауваження від викладача, може автоматично подумати: «Я нікчема, я ні на що не здатний». Коли такі думки записані і виведені зі сфери несвідомого, з'являється можливість їх критично проаналізувати: чи є для них реальні підстави?

Чи немає альтернативних пояснень ситуації? Яку пораду я дав би другові, який мав таку ж думку? Регулярна практика ведення щоденника допомагає студентові побачити власні когнітивні паттерни, зрозуміти, що негативна самооцінка – це не об'єктивна реальність, а звичка мислення, яку можна поступово змінити.

Другою рекомендованою технікою є так звані «поведінкові експерименти». Студент із низькою самооцінкою і високою тривожністю зазвичай має катастрофічні очікування щодо майбутніх ситуацій: «Якщо я виступлю на семінарі, всі побачать, що я дурний», «Якщо я підйду до однокласника і заговорю, мене відкинуть». Поведінковий експеримент передбачає, що студент формулює своє катастрофічне передбачення, потім здійснює ту дію, якої боїться, і порівнює реальний результат із очікуванням. У переважній більшості випадків реальність виявляється значно менш страшною, ніж уявлення про неї, і кожен такий досвід поступово послаблює силу тривожних очікувань і зміцнює самооцінку.

Для зниження фізіологічного компоненту тривожності ми рекомендуємо прогресивну м'язову релаксацію за Джекобсоном. Ця техніка полягає в послідовному напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що дозволяє людині відчувати контраст між напруженням і розслабленням і навчитися свідомо «відпускати» м'язову напругу, яка супроводжує тривогу. Для студентів, які часто не усвідомлюють, наскільки їхнє тіло напружене (стиснуті щелепи, піднесені плечі, скручений живіт), ця техніка стає справжнім відкриттям і дає відчутне полегшення вже після перших сеансів. Техніку можна освоїти за 2–3 заняття з консультантом, а потім практикувати самостійно.

Нарешті, техніка «сходи досягнень» спрямована на поступове формування впевненості у собі через систематичне переживання успіху. Студент разом із консультантом складає ієрархію завдань – від найпростіших, які він точно може виконати, до більш складних і тривожних. Починаючи з нижніх «сходинок» і поступово просуваючись угору, студент накопичує досвід подолання труднощів і переконується, що його можливості більші, ніж він думав. Кожен маленький успіх стає цеглинкою у фундаменті нової, більш адекватної самооцінки.

Слід зазначити, що індивідуальна робота зі студентами, в яких виявлено високий рівень тривожності за опитувальником Тейлор (26 і більше балів) та низьку самооцінку за Розенбергом (менше 25 балів), потребує особливої уваги. Як показало наше дослідження, саме у цій категорії спостерігається найбільша розбіжність між ситуативною та особистісною тривожністю, що свідчить про глибинний, характерологічний характер тривожного реагування. Для таких студентів рекомендується більш тривалий курс консультування – від 10 до 16 сесій – із акцентом на когнітивну реструктуризацію, тобто систематичну роботу з ірраціональними переконаннями, які лежать в основі як заниженої самооцінки, так і хронічної тривоги. Когнітивна реструктуризація у поєднанні з поведінковими техніками – поступовим зануренням у тривожні ситуації, рольовими іграми, тренінгом асертивної поведінки – дає найкращі результати саме у випадках комбінації низької самооцінки та високої тривожності.

Окрім того, як показало наше дослідження, існує тісний зв'язок між задоволеністю життям та рівнем тривожності. Тому в індивідуальному консультуванні варто приділяти увагу не лише безпосередній роботі з тривожними симптомами, а й допомагати студенту переосмислити свою життєву ситуацію, віднайти ресурси для підвищення якості повсякденного існування – навіть в умовах зовнішніх обмежень, пов'язаних з воєнним часом. Людина, яка знаходить у своєму житті щось, що приносить задоволення і наповнює сенсом, стає стійкішою до тривоги. Техніки позитивної психології – такі як ведення щоденника вдячності, вправи на усвідомлення сильних сторін, планування приємних активностей – можуть стати корисним доповненням до класичних когнітивно-поведінкових інтервенцій. Щоденник вдячності, наприклад, систематично переспрямовує увагу людини з того, що не вдається, на те, що вдається, і таким чином поступово змінює загальний емоційний фон із негативного на більш нейтральний або позитивний.

Рекомендації групового рівня. Групова робота має суттєві переваги перед суто індивідуальною і може стати потужним ресурсом для студентів із підвищеною тривожністю та заниженою самооцінкою. Головна перевага групи – подолання відчуття ізольованості. Студент, який страждає від тривоги і низької самооцінки,

часто вважає, що він єдиний такий, що всі навколо – впевнені і безтурботні. Потрапляючи у групу, де інші відкрито говорять про свої переживання, він раптом усвідомлює, що не самотній у своїх труднощах, і це саме по собі вже має цілющий ефект. Крім того, група забезпечує соціальну підтримку, дає можливість отримати чесний зворотний зв'язок від однолітків (що часто буває більш впливовим, ніж слова психолога), а також створює безпечний простір для відпрацювання нових моделей поведінки.

Ми пропонуємо програму тренінгових занять, розраховану на 8 зустрічей по 1,5–2 години кожна. Оптимальний розмір групи – 8–12 осіб: менша група не забезпечує достатньої різноманітності досвіду, а у більшій групі кожному учаснику дістається занадто мало часу для активної участі. Зустрічі бажано проводити раз на тиждень – такий ритм дозволяє учасникам встигнути виконати домашні завдання і осмислити досвід попереднього заняття, не втрачаючи при цьому «нитку» групового процесу.

Тематичний план програми побудований за принципом поступового поглиблення: від створення безпечної атмосфери через дослідження власних проблем до освоєння конкретних технік і, нарешті, до побудови індивідуального плану подальшого розвитку. Перше заняття присвячене знайомству і встановленню групових правил – конфіденційність, повага, право не відповідати, заборона оцінювальних суджень. Друге і третє заняття спрямовані на дослідження власних джерел тривоги та їхнього зв'язку з самооцінкою: учасники аналізують, у яких ситуаціях вони тривожаться найбільше, що саме їх лякає, і як ці страхи пов'язані з тим, як вони себе оцінюють. Четверте і п'яте заняття зосереджені на освоєнні технік саморегуляції та управління тривогою: дихальні вправи, м'язова релаксація, техніки «заземлення». Шосте і сьоме заняття – це робота з самооцінкою: виявлення сильних сторін, робота з внутрішнім критиком, вправи на самоспівчуття. Восьме заняття – підведення підсумків і складання кожним учасником індивідуального плану подальшого розвитку.

Наведемо приклад кількох вправ, які ми рекомендуємо використовувати в рамках зазначеної програми. Вправа «Три хороших речі» полягає в тому, що

учасникам пропонується протягом тижня щовечора записувати три позитивні події, які сталися за день, а також відзначати свій власний внесок у кожну з них. Наприклад: «Я приготував смачну вечерю» – мій внесок: «Я знайшов новий рецепт і доклав зусиль». Або: «Колега мене похвалив» – мій внесок: «Я дійсно добре виконав ту задачу». Ця техніка, яка має солідну доказову базу у позитивній психології, допомагає поступово зміщувати фокус уваги з негативу на позитив і зміцнювати відчуття власної компетентності та впливу на своє життя.

Вправа «Лист собі» передбачає, що учасники пишуть лист самим собі з позиції доброго друга, який знає про їхні переживання і тривоги. Цей уявний друг має написати слова підтримки, розуміння і заохочення. Парадокс полягає в тому, що більшість людей здатні бути набагато добрішими і розумнішими стосовно іншого, ніж стосовно себе. Пишучи лист «як друг», студент отримує доступ до тих ресурсів підтримки, які вже існують у ньому, але які він зазвичай не спрямовує на себе. Вправа розвиває здатність до самоспівчуття і допомагає сформувати більш м'яке, прийняттєве ставлення до себе, що безпосередньо працює на підвищення самооцінки.

Вправа «Зона контролю» є потужним інструментом для зниження тривожності. Учасники малюють два кола: внутрішнє (те, що я можу контролювати) і зовнішнє (те, що поза моїм контролем). Потім вони записують свої тривоги у відповідне коло. Як правило, виявляється, що значна частина тривог – особливо в умовах воєнного часу – стосується речей, які від студента ніяк не залежать: ракетних обстрілів, економічної ситуації в країні, рішень уряду. Усвідомлення того, що тривожитись з приводу неконтрольованих речей – це марна витрата емоційних ресурсів, допомагає перенаправити енергію на те, що реально можна змінити: свою підготовку до іспитів, фізичну активність, стосунки з близькими.

Вправа «Мої сильні сторони за Розенбергом» використовує твердження зі шкали Розенберга як відправну точку для групової дискусії. Учасники аналізують, які саме позитивні якості вони у себе відзначають, а які схильні ігнорувати або знецінювати. Потім у парах вони обмінюються спостереженнями і допомагають

одне одному побачити ті ресурси, які непомітні самій людині. Ця вправа наочно демонструє, наскільки суб'єктивне сприйняття себе може відрізнятися від того, як нас бачать інші, і часто стає для учасників справжнім одкровенням. Зворотний зв'язок від однолітків, який підкреслює сильні сторони і ставить під сумнів негативне самосприйняття, є потужним коригуючим фактором.

Рекомендації інституційного рівня. Індивідуальна і групова робота з конкретними студентами, безумовно, важлива, але вона має свої обмеження: вона охоплює лише тих, хто вже звернувся по допомогу або погодився взяти участь у тренінгу. Системна зміна ситуації можлива лише тоді, коли заклад вищої освіти в цілому створює середовище, яке сприяє психологічному стану студентів. Тому ми пропонуємо низку рекомендацій інституційного рівня, спрямованих на побудову такого середовища.

Насамперед, закладам вищої освіти необхідно створити або суттєво розширити штат психологічної служби, забезпечивши вільний і безкоштовний доступ студентів до психологічної допомоги. На практиці це означає, що психологічна служба має мати достатню кількість спеціалістів, щоб забезпечити прийом без тривалого очікування (черга довшою за два тижні вже є бар'єром, який відсіює найбільш тривожних студентів – саме тих, хто найбільше потребує допомоги). Крім того, розташування кабінетів психологічної служби має бути зручним і дискретним: не всі студенти готові відкрито заходити у кабінет з табличкою «Психолог», побоюючись стигматизації з боку одногрупників.

Другою інституційною рекомендацією є впровадження системи раннього виявлення студентів групи ризику. На практиці це може виглядати як скринінгове тестування на початку навчального року – або навіть на етапі вступу – із використанням компактних і зручних інструментів. Наше дослідження показало, що шкала Розенберга (10 питань) і опитувальник Тейлор (50 питань) у комбінації дають достатньо повну картину. Якщо скорочений варіант опитувальника Тейлор або шкала Спілбергера–Ханіна використовуватимуться для масового скринінгу, студенти, які продемонструють поєднання низької самооцінки (менше 25 балів за Розенбергом) і високої тривожності (більше 45 балів за Спілбергером–Ханіном або

більше 26 балів за Тейлор), мають бути запрошені на індивідуальну консультацію. При цьому важливо, щоб запрошення звучало як пропозиція підтримки, а не як «виклик на килимок», інакше студенти просто не прийдуть.

Третя рекомендація стосується навчання кураторів та викладачів основам розпізнавання ознак підвищеної тривожності та заниженої самооцінки у студентів. Куратор або викладач бачить студента значно частіше, ніж психолог, і може помітити ранні ознаки проблем: систематичне уникання виступів, різкий спад успішності, соціальна ізоляція, часті скарги на погане самопочуття, плаксивість, дратівливість. Звичайно, від викладачів не очікується, що вони стануть психотерапевтами, але вміння помітити проблему і коректно направити студента до спеціаліста – це навичка, якою може і повинен оволодіти кожен педагог.

Четверта рекомендація – створення на території університету простору для психологічного розвантаження: так званої «кімнати тиші» або «кімнати відпочинку». Це може бути невелике приміщення з м'яким освітленням, зручними кріслами, можливістю послухати заспокійливу музику, помедитувати або просто побути на самоті. Особливо актуальним такий простір стає в контексті повітряних тривог, коли студенти вимушені проводити час в укриттях – нерідко переповнених, шумних, тісних, – після чого їм потрібен час для відновлення.

П'ята рекомендація – включити до навчальних програм елективні курси з психології стресу та саморегуляції. Такі курси могли б давати студентам базові знання про природу стресу і тривоги, про зв'язок між думками, емоціями та поведінкою, про техніки управління стресом. Важливо, щоб ці курси мали виражений практичний характер і включали не лише лекційний матеріал, а й тренінгові елементи: вправи з релаксації, рольові ігри, аналіз кейсів. Студенти, які пройдуть такий курс, отримають не лише знання, а й конкретні навички, які зможуть використовувати у повсякденному житті.

Окремо і наполегливо хочемо наголосити на важливості врахування специфіки воєнного часу при організації психологічної допомоги студентам. Тривожність, пов'язана з реальною загрозою для життя, принципово відрізняється від невротичної тривожності мирного часу. У мирний час тривожний студент

боїться того, що, об'єктивно кажучи, не є загрозою – виступу на семінарі, оцінки викладача, думки одногрупників. У воєнний час значна частина тривоги має цілком реальні підстави: ракетні обстріли, загроза мобілізації близьких, вимушене переміщення, втрата домівки. Спроби «зняти» таку тривожність повністю були б не лише неефективними, а й потенційно небезпечними, оскільки певний рівень тривоги в умовах війни є адаптивним і допомагає зберігати пильність та реагувати на небезпеку.

Тому корекційна робота має бути спрямована не на усунення тривожності як такої, а на те, щоб допомогти студентам навчитися жити з нею, не дозволяючи їй руйнувати самооцінку та повсякденне функціонування. Практично це означає: допомогти відокремити адаптивну тривогу (яка сигналізує про реальну небезпеку) від дезадаптивної (яка паралізує діяльність і підриває самоставлення); навчити студентів прийомам саморегуляції, які можна використовувати «тут і зараз» – під час повітряної тривоги, в укритті, після отримання тривожних новин; працювати над відновленням відчуття контролю хоча б над тією частиною життя, яка залишається під контролем студента; підтримувати соціальні зв'язки і групову солідарність як захисний фактор проти руйнівного впливу тривоги на самооцінку.

Підсумовуючи, зазначимо, що розроблені рекомендації мають комплексний характер і враховують виявлений у дослідженні тісний взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю. Ми свідомо уникали спрощених рецептів на кшталт «підвищуйте самооцінку – і тривога зникне» або «знижуйте тривожність – і самооцінка нормалізується». Реальність складніша: обидва феномени вплетені в контекст життя конкретної молоді людини з її індивідуальною історією, особливостями характеру, соціальним оточенням і зовнішніми обставинами, які наразі, на жаль, далекі від сприятливих. Впровадження запропонованих рекомендацій потребує координації зусиль психологічної служби, кураторів, викладачів та адміністрації закладу вищої освіти, а також системного підходу, який передбачає і діагностику, і профілактику, і корекцію, і супровід. Лише за такої координації можна очікувати реального покращення психологічного самопочуття

студентської молоді, яке нині, як показало наше дослідження, потребує серйозної уваги і дієвої підтримки.

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати конкретні числові дані, які підтвердили обидві висунуті гіпотези і надали їм статистичного обґрунтування. Кореляційний аналіз засвідчив, що між самооцінкою та тривожністю у студентської молоді існує стійкий зворотний зв'язок: коефіцієнти кореляції коливаються від -0,46 до -0,64 ($p < 0,01$), причому найсильнішим виявився зв'язок між глобальною самооцінкою за шкалою Розенберга та особистісною тривожністю за Спілбергером–Ханіним ($r = -0,64$). Цей показник свідчить про те, що загальне ставлення студента до себе найтісніше пов'язане саме зі стійкою, характерологічною тривожністю, а не з тимчасовими тривожними реакціями на конкретні ситуації. Зв'язок самооцінки з ситуативною тривожністю також виявився значущим ($r = -0,52$), але дещо слабшим, що пояснюється впливом зовнішніх обставин, не залежних від особистісних характеристик людини.

Порівняння груп за U-критерієм Манна–Уїтні показало, що студенти із низькою самооцінкою демонструють достовірно вищий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також загальної тривожності за опитувальником Тейлор порівняно зі студентами з адекватною самооцінкою ($p < 0,01$ за всіма показниками). Різниця між групами є не лише статистично значущою, а й клінічно відчутною: середні показники тривожності у студентів із заниженим самоставленням відповідають високому рівню, тоді як у студентів із адекватною самооцінкою вони залишаються в межах помірного.

Загальна картина, отримана за результатами дослідження, викликає занепокоєння: 45,2% обстежених мають високий рівень особистісної тривожності, а 26,2% демонструють низьку самооцінку. Частка студентів із підвищеною тривожністю перевищує показники, які фіксувались у довоєнних дослідженнях, що

дає підстави пов'язувати зростання тривожності зі специфікою сучасних умов життя. Додатково встановлено значущий зворотний зв'язок між задоволеністю життям та всіма показниками тривожності, що розширює розуміння взаємозв'язку між емоційним станом особистості та тривожними переживаннями.

На підставі отриманих даних розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо корекції тривожності та оптимізації самооцінки, який охоплює три рівні впливу. На індивідуальному рівні запропоновано застосування когнітивно-поведінкових технік, спрямованих одночасно на роботу з деструктивними переконаннями і тривожним реагуванням. На груповому рівні розроблено програму тренінгових занять із восьми зустрічей, яка поєднує техніки саморегуляції, вправи на підвищення самооцінки та елементи позитивної психології. На інституційному рівні сформульовано рекомендації щодо розширення психологічної служби, впровадження системи раннього виявлення студентів групи ризику та підвищення психологічної компетентності викладачів. Особливу увагу приділено необхідності розрізняти адаптивну тривожність, зумовлену реальними загрозами воєнного часу, і дезадаптивну, яка руйнує самоставлення та порушує повсякденне функціонування студентів.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентської молоді. Дослідження охоплювало аналіз наукової літератури з проблеми, підбір та обґрунтування діагностичного інструментарію, збір емпіричних даних та їх статистичну обробку, а також розробку практичних рекомендацій. Основні результати роботи можна сформулювати відповідно до поставлених завдань.

1. На підставі аналізу наукової літератури було систематизовано теоретичні підходи до розуміння самооцінки та тривожності як психологічних феноменів. Самооцінку визначено як складне інтегральне утворення, що включає когнітивний компонент (уявлення людини про власні якості та здібності), емоційний компонент (переживання, пов'язані з цими уявленнями, – задоволеність або незадоволеність собою) та поведінковий компонент (вплив самоставлення на реальну поведінку і прийняття рішень). Показано, що глобальна самооцінка визначає загальне ставлення особистості до себе і не зводиться до суми оцінок окремих якостей, а являє собою цілісне переживання власної цінності або нецінності. Тривожність розглянуто у двох вимірах: як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію (ситуативна тривожність), і як стійку рису особистості, яка проявляється у постійній схильності до переживання напруження, неспокою та очікування негативних подій (особистісна тривожність). Розмежування цих двох вимірів, запропоноване Ч. Спілбергером, виявилось принципово важливим для розуміння результатів нашого дослідження, оскільки дозволило диференціювати тимчасові тривожні реакції від глибинної тривожної диспозиції.

На підставі теоретичного аналізу було обґрунтовано положення про зворотний характер взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю. Механізм цього зв'язку полягає в тому, що занижена самооцінка формує когнітивну основу для тривожного реагування: людина, яка не вірить у власну спроможність, схильна інтерпретувати будь-яку нову ситуацію як потенційно загрозливу, що підвищує її

тривожність. Водночас хронічна тривожність, зі свого боку, підриває самооцінку: постійне переживання тривоги виснажує психологічні ресурси, перешкоджає ефективній діяльності і накопиченню досвіду успіху, що закріплює негативне ставлення людини до себе. Таким чином, між самооцінкою та тривожністю утворюється замкнене коло взаємного підсилення, розірвати яке без цілеспрямованого психологічного втручання досить важко.

2. Встановлено, що студентський вік є періодом особливої психологічної вразливості, коли нестійкість самооцінки та схильність до тривожних реакцій зумовлені цілим комплексом факторів. Серед них – активні процеси формування ідентичності, коли молода людина намагається відповісти на питання «хто я?» і «чого я вартий?»; академічний тиск, пов'язаний з необхідністю відповідати вимогам навчального процесу; зміна соціального середовища і необхідність адаптації до нових форм міжособистісної взаємодії; невизначеність професійного майбутнього, яка підсилюється складною економічною ситуацією. У сучасних українських реаліях до цих універсальних факторів додається специфічний чинник – воєнна ситуація в країні, яка створює постійний фон невизначеності та загрози і може суттєво впливати як на самооцінку, так і на тривожність студентської молоді. Теоретичний аналіз показав, що саме поєднання вікових та ситуаційних факторів робить студентів групою підвищеного ризику щодо розвитку тривожних станів на тлі заниженої самооцінки.

3. Для емпіричного дослідження було обрано та обґрунтовано батарею з чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик. Для діагностики самооцінки використовувалися шкала самооцінки М. Розенберга, яка дозволяє оцінити глобальне самоставлення через десять коротких тверджень, та методика «Самооцінка та задоволеність життям», яка дає можливість оцінити як рівень самооцінки, так і рівень загальної задоволеності життям. Для діагностики тривожності було застосовано шкалу Спілбергера–Ханіна, що дозволяє розрізнити ситуативну та особистісну тривожність, та опитувальник рівня тривожності Дж. Тейлор, який вимірює загальну схильність до тривожного реагування через оцінку його фізіологічних, когнітивних та емоційних проявів. Використання двох

інструментів для кожного конструкта дозволило перевірити стійкість отриманих результатів і підтвердити їхню конвергентну валідність. Вибірку дослідження склали 42 студенти Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро) віком від 18 до 23 років, які навчаються на різних курсах і представляють обидві статі.

4. Результати емпіричного дослідження переконливо підтвердили обидві висунуті гіпотези. Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущого зворотного зв'язку між усіма показниками самооцінки та усіма показниками тривожності. Коефіцієнти кореляції коливались від -0,46 до -0,64 ($p < 0,01$), що відповідає діапазону від помірного до помірно високого зв'язку. Найсильніша кореляція зафіксована між глобальною самооцінкою за шкалою Розенберга та особистісною тривожністю за Спілбергером–Ханінім ($r = -0,64$), що підтверджує теоретичне положення про те, що стійке самоставлення найтісніше пов'язане саме зі стійкою тривожною диспозицією. Зв'язок самооцінки з ситуативною тривожністю виявився дещо слабшим ($r = -0,52$), що пояснюється впливом зовнішніх, контекстуальних факторів на ситуативну тривогу. Кореляція між самооцінкою за Розенбергом і тривожністю за опитувальником Тейлор також виявилась високою ($r = -0,59$), що додатково підтвердило стійкість виявленої закономірності і засвідчило, що зв'язок між самооцінкою та тривожністю не є артефактом конкретного вимірювального інструменту.

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна–Уїтні показав, що студенти із низькою самооцінкою за Розенбергом мають достовірно вищий рівень тривожності за всіма трьома показниками порівняно зі студентами з адекватною самооцінкою ($p < 0,01$). Різниця виявилася не лише статистично значущою, а й клінічно вагомою: середній рівень особистісної тривожності у студентів із низькою самооцінкою становив 51,6 бала, що відповідає верхній частині зони високої тривожності, тоді як у студентів з адекватною самооцінкою аналогічний показник дорівнював 38,9 бала і залишався в межах помірного рівня. За опитувальником Тейлор різниця між групами була ще більш вираженою: 32,4 бала (високий рівень) проти 20,7 бала (середній рівень). Ці дані наочно ілюструють, що занижена самооцінка та підвищена тривожність – це не просто статистично корельовані, а тісно зчеплені

феномени, які взаємно підсилюють один одного і спільно визначають психологічне самопочуття студента.

Аналіз загальної картини тривожності у вибірці засвідчив, що 45,2% обстежених студентів мають високий рівень особистісної тривожності, а 26,2% демонструють низьку самооцінку. Ці показники перевищують дані, які зазвичай фіксувались у довоєнних дослідженнях на аналогічних вибірках, де частка студентів із високою особистісною тривожністю рідко перевищувала 25–30%, а частка осіб із низькою самооцінкою коливалась у межах 15–20%. Отримані результати дають підстави припускати, що сучасна ситуація в країні – воєнний стрес, невизначеність, порушення звичного укладу життя – негативно позначається на психологічному стані студентської молоді. Показовим є і той факт, що особистісна тривожність у середньому виявилась не нижчою за ситуативну (42,1 проти 39,4 бала), що може свідчити про інтеріоризацію тривоги: хронічний стресовий фон поступово перетворює тимчасову тривожну реакцію на стійку особистісну рису.

Додатково встановлено значущий зворотний зв'язок між задоволеністю життям та показниками тривожності (r від -0,46 до -0,55; $p < 0,01$). Студенти, які більш задоволені різними аспектами свого поточного існування, демонструють нижчий рівень тривожності. Цей результат доповнює загальну картину і свідчить про те, що підвищення задоволеності життям може розглядатися як один із напрямів зниження тривожності. Аналіз гендерних відмінностей показав, що дівчата демонструють дещо вищий рівень тривожності порівняно з юнаками, тоді як значущих гендерних відмінностей у самооцінці не виявлено. Аналіз за курсами навчання засвідчив, що найвищий рівень тривожності спостерігається у першокурсників та студентів четвертого курсу, що пов'язано відповідно з адаптаційним стресом та тривогою щодо завершення навчання і перспектив працевлаштування.

5. На підставі отриманих емпіричних даних розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо корекції тривожності та оптимізації самооцінки у студентів, який охоплює три рівні втручання. На індивідуальному рівні

обґрунтовано доцільність застосування когнітивно-поведінкового консультування як підходу, що дозволяє одночасно працювати з деструктивними переконаннями (когнітивний компонент) і унікаючою поведінкою (поведінковий компонент), запропоновано конкретні техніки роботи: ведення щоденника автоматичних думок, поведінкові експерименти, прогресивну м'язову релаксацію та техніку «сходи досягнень». На груповому рівні розроблено тренінгову програму з 8 занять, яка послідовно охоплює знайомство та створення безпечної атмосфери, дослідження джерел тривоги та їхнього зв'язку з самооцінкою, освоєння технік саморегуляції, роботу з внутрішнім критиком та виявлення сильних сторін, підведення підсумків і формування індивідуальних планів розвитку. На інституційному рівні сформульовано рекомендації для закладів вищої освіти щодо розширення психологічної служби, впровадження системи раннього виявлення студентів групи ризику через скринінгове тестування, навчання кураторів та викладачів основам розпізнавання ознак тривожності, створення просторів для психологічного розвантаження та включення елективних курсів з психології стресу і саморегуляції до навчальних програм. Окремо наголошено на необхідності врахування специфіки воєнного часу: корекційна робота має бути спрямована не на повне усунення тривожності, а на те, щоб допомогти студентам навчитися жити з нею, відокремлюючи адаптивну тривогу від дезадаптивної і не дозволяючи їй руйнувати самоставлення та повсякденне функціонування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Емоційне здоров'я студентської молоді: ресурс арт-технік. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості*: зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 2–3 червня 2020 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. С. 6–9.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 82–86.
3. Боровик О., Вовк Н., Митник Ю. Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти*: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції (ДДУВС, 15.03.2024). Дніпро, 2024. Ч. II. С. 512–514. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14063/1/235.pdf> (дата звернення: 26.02.2026).
4. Варгата О. В., Міхеєва Л. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 64(1). С. 70–74.
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
6. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О (2015). Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного університету*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=niV5z08AAAJ&citation_for_view=niV5z08AAAAAJ:HDshCWvjkbEC
7. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1. С. 32–48.
8. Бех В.П (2019) Вікова та педагогічна психологія. Київ: Літера. С. 112-118
9. Гунько А. Д. Тривожність студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. *Гуманітарний корпус*: зб. наук. статей. 2021. Вип. 37, Т. 1. С. 145–148.

10. Дзвоник Г. П., Гридковець Л. М. Психологічний стан українського суспільства в умовах війни. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1. Вип. 63. С. 28–35.
11. Єременко О. Дослідження самооцінки дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2016. Вип. 6. С. 40–44.
12. Калмикова Г. В. Характерні особливості виникнення та прояву тривожних станів у студентів. *Наукові праці МАУП*. 2012. Вип. 3(34). С. 233–238.
13. Калюжна Є. М., Шевергіна М. В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2015. Вип. 2. Ч. 2. С. 17–22.
14. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and adolescent mental health: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
15. КореневаЮ. П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 100–109.
16. Красільнікова О. С. Психічне здоров'я студентів під час пандемії та війни: порівняльний аналіз. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2023. Вип. 74. С. 89–97.
17. Левицька Т. Л., Рудницька М. П. Психологічні особливості проявів тривожності у студентів. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2017. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_4_12 (дата звернення: 15.10.2024).
18. American Psychological Association (APA). (2024). Stress in America™ 2024: A nation under pressure. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>
19. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. 2016. № 9. С. 6–13.
20. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 236 с.

21. Матвієнко О. П. Тривожність студентів в умовах дистанційного навчання: психологічний аспект. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8. № 5. С. 142–151.
22. Мельник Н. М. Вплив тривожності на підвищення успішності у навчанні студентів. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_2_13 (дата звернення: 15.10.2024).
23. Мірошник О. Г. Психоемоційний стан молоді в умовах невизначеності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 114–123.
24. Мостова І. В. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4. С. 107–112.
25. Нагорна О. В. Стресостійкість і тривожність студентів: гендерний аспект. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування*. 2023. Вип. 92. С. 56–63.
26. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. *Нова педагогічна думка*. 2024. № 2. С. 25–30..
27. Ревть А. Б. Проблема розвитку самооцінки особистості дітей старшого дошкільного віку у психолого-педагогічних дослідженнях. *Суспільство та національні інтереси*. 2025. № 2. С. 316–325.
28. Рижкова М. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку молоді. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 88–96.
29. Романюк Л. В., Собуцька Л. І. Гендерні особливості прояву тривожності у студентів. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 201–213.
30. Савчин М. В. Самооцінка особистості як детермінанта поведінки. *Психологія і суспільство*. 2020. № 3. С. 72–81.
31. Семенова О. Б. Арт-терапія як засіб корекції тривожності у студентів. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2023. Вип. 1. С. 134–141.
32. Слободяник Н.А. Самооцінка студентської молоді в контексті ціннісних орієнтацій. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8. № 2. С. 98–107..

33. Стрілецька І.І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / ред. кол. І. В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

34. Тарасова Т.В. Психологічна стійкість студентів як ресурс подолання тривожності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2024. Вип. 1. С. 78–85.

35. Тимофієва М. П. Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Вісник Чернівецького національного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2023. Вип. 227. С. 102–110.

36. Ткаченко О.А. Самооцінка і стресостійкість: точки перетину. *Актуальні проблеми психології*. 2024. Т. 1. Вип. 66. С. 44–52.

37. Томчук С.М. Психологія тривожності особистості у контексті соціальних змін. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 156–165.

38. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

39. Хлівна О.М. Тривожність та страх в психодіагностичному полі клінічної психології: молодший шкільний вік. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 219–224.

40. Щербакова О.О. Взаємозв'язок самооцінки та тривожності учнів основної школи в умовах дистанційного навчання. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 127–135.

41. Щербан Т.Д. Психологічні особливості впливу самооцінки на навчально-професійну діяльність. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія : Педагогіка та психологія*. 2018. Вип. 2. С. 244–246.

42. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

43. World Health Organization (WHO). (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
44. Bantjes, J., Hunt, X., & Stein, D. J. (2023). *Anxious, depressed, and suicidal: Crisis narratives in university student mental health and the need for a balanced approach to student wellness*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4859. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10049682/>
45. Максименко С.Д., Гришко О.Д. (2024). *Психологічний супровід і психічне здоров'я: підручник*. Видавництво «Людмила», Київ. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741253/>
46. UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Mental Health*. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
47. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). Social media and adolescent mental health: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3900628>
48. Orben, A., Meier, A., & Dalgleish, T. (2024). *Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability*. *Nature Reviews Psychology*, 3, 407–423. <https://www.nature.com/articles/s44159-024-00307-y>
49. Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). *Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic review*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0456>
50. Du, M., Zhao, C., Hu, H., et al. (2024). *Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis*. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-024-01705-w>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Сирі бали за методиками «Шкала самооцінки Розенберга» та «Шкала тривожності
Тейлор» (n = 42)**

№ респондента	Самооцінка (Розенберг), сирій бал	Тривожність (Тейлор), сирій бал
1	28	15
2	32	12
3	22	24
4	36	8
5	25	18
6	30	14
7	19	27
8	33	11
9	26	16
10	29	13
11	21	22
12	34	9
13	27	17
14	24	19
15	30	13
16	18	26
17	35	7
18	23	21
19	29	14
20	27	16
21	31	10
22	20	25
23	33	12

№ респондента	Самооцінка (Розенберг), сирий бал	Тривожність (Тейлор), сирий бал
24	25	18
25	28	15
26	22	23
27	36	8
28	24	20
29	30	11
30	19	28
31	26	17
32	32	12
33	23	22
34	27	15
35	34	9
36	21	24
37	30	13
38	25	19
39	28	16
40	31	11
41	20	26
42	33	10

Шкала ситуативної тривожності (СТ)
(за Ч. Д. Спілбергером – Ю. Л. Ханіним)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви відчуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

1. Я спокійний – 1 2 3 4
2. Мені ніщо не загрожує – 1 2 3 4
3. Я знаходжуся в напрузі – 1 2 3 4
4. Я внутрішньо скутий – 1 2 3 4
5. Я відчуваюся вільно – 1 2 3 4
6. Я розстроєний – 1 2 3 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі – 1 2 3 4
8. Я відчуваю душевний спокій – 1 2 3 4
9. Я стривожений – 1 2 3 4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення – 1 2 3 4
11. Я упевнений 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 скутості, напруги – 1 2 3 4
16. Я задоволений – 1 2 3 4
17. Я заклопотаний – 1 2 3 4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі – 1 2 3 4
19. Мені радісно – 1 2 3 4
20. Мені приємно – 1 2 3 4

Відповіді: 1 – Ні, не так; 2 – Мабуть, так; 3 – Правильно; 4 – Зовсім правильно.

Шкала особистісної тривожності (ОТ)
(за Ч. Д. Спілбергером – Ю. Л. Ханіним)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся зазвичай.

1. У мене буває піднесений настрій – 1 2 3 4
 2. Я буваю дратівливим – 1 2 3 4
 3. Я легко розстроююся – 1 2 3 4
 4. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші – 1 2 3 4
 5. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути – 1 2 3 4
 6. Я відчуваю прилив сил і бажання працювати – 1 2 3 4
 7. Я спокійний, холонокровний і зібраний – 1 2 3 4
 8. Мене тривожать можливі труднощі – 1 2 3 4
 9. Я занадто переживаю через дрібниці – 1 2 3 4
 10. Я буваю цілком щасливий – 1 2 3 4
 11. Я все приймаю близько до серця – 1 2 3 4
 12. Мені не вистачає впевненості в собі – 1 2 3 4
 13. Я почуваюся беззахисним – 1 2 3 4
 14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів – 1 2 3 4
 15. У мене буває нудьга – 1 2 3 4
 16. Я буваю задоволений – 1 2 3 4
 17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене – 1 2 3 4
 18. Буває, що я почуваюся невдахою – 1 2 3 4
 19. Я врівноважена людина – 1 2 3 4
 20. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи – 1 2 3 4
- Відповіді: 1 – Ніколи; 2 – Іноді; 3 – Часто; 4 – Майже завжди.

Шкала самооцінки М. Розенберга
(Rosenberg Self-Esteem Scale)

Інструкція. Нижче наведено ряд тверджень, що стосуються Вашого ставлення до себе. Будь ласка, оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 4, де: 1 – повністю не згоден; 2 – не згоден; 3 – згоден; 4 – повністю згоден.

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менше, ніж інші. – 1 2 3 4
2. Я відчуваю, що маю чимало позитивних якостей. – 1 2 3 4
3. Загалом я схильний(на) вважати себе невдахою. – 1 2 3 4
4. Я здатний(на) робити різні справи не гірше за більшість інших людей. – 1 2 3 4
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися. – 1 2 3 4
6. Я ставлюся до себе добре. – 1 2 3 4
7. Загалом я задоволений(на) собою. – 1 2 3 4
8. Мені б хотілося мати більше поваги до себе. – 1 2 3 4
9. Іноді я думаю, що я ні на що не здатний(на). – 1 2 3 4
10. Іноді мені здається, що я в усьому поганий(на). – 1 2 3 4

Обробка: пункти 3, 5, 8, 9, 10 оцінюються у зворотному порядку (4=1, 3=2, 2=3, 1=4).

Загальний бал: 10–25 – низька самооцінка; 26–34 – середня (адекватна); 35–40 – висока.

Опитувальник рівня тривожності Дж. Тейлор
(Taylor Manifest Anxiety Scale, адаптація Т. А. Немчина)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне твердження. Якщо Ви згодні з ним, поставте «+» (так), якщо не згодні – «-» (ні). Довго не роздумуйте, відповідайте швидко.

1. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
2. Мої нерви непокоять мене не більше, ніж нерви інших людей.
3. Я часто страждаю від розладу шлунка.
4. Я рідко маю головний біль.
5. Я рідко стомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся щасливим.
7. Я впевнений в собі.
8. Я практично ніколи не червонію.
9. Я досить сміливий(ва).
10. Я червонію не частіше за інших.

(далі – 50 тверджень за стандартним бланком)

Обробка: підраховується кількість відповідей, що збіглися з ключем.

0–5 балів – низький рівень; 6–15 – нижче середнього; 16–25 – середній;
26–40 – високий; 41–50 – дуже високий рівень тривожності.