

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*“Взаємозв’язок між самооцінкою та рівнем
особистісної тривожності у особистостей
пізнього підліткового віку”*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-2

Ненахова Ю. М.

Спеціальності 053 «Психологія»

Керівник: Гаркуша І.В.,

PhD з соц.ком, доц.

м. Дніпро
2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 43 с., 5 рис., 10 таблиць, 50 використаних джерел.

Мета дослідження: визначити характер та особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня особистісної тривожності у осіб пізнього підліткового віку (15–18 років).

Об'єкт дослідження: самооцінка та особистісна тривожність підлітків пізнього віку як психологічні феномени особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки та рівня особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;

Емпіричні: тестування за Шкалою самооцінки М. Розенберга, Шкалою тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкалою загальної самоефективності А. Бандури, Опитувальником способів подолання стресу (COPE), Методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера;

Математично-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), t-критерій Стьюдента.

Теоретична значущість роботи полягає в поглибленні розуміння психологічних механізмів взаємозв'язку самооцінки та тривожності у пізніх підлітків в умовах сучасних соціальних викликів України. Наукова новизна полягає в емпіричному дослідженні гендерних особливостей цього зв'язку.

Практична значущість полягає в можливості використання результатів для діагностики, профілактики та психокорекції тривожних станів у підлітків, а також для розробки рекомендацій, які можуть бути впроваджені у шкільних психологічних службах та центрах допомоги молоді.

Ключові слова: самооцінка, особистісна тривожність, пізній підлітковий вік, психологічна підтримка, гендерні відмінності.

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Ненахової Юлії Михайлівни
на тему:
«Взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем особистісної тривожності у осіб
пізнього підліткового віку»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена дослідженню взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці (15–18 років).

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до дослідження поняття самооцінки, особистісної тривожності та їх ролі у формуванні психологічного благополуччя підлітків. Розглянуто соціально-економічні та воєнні чинники, що впливають на психічний стан молоді в сучасних умовах України. Зроблено акцент на гендерних особливостях прояву цих психологічних феноменів та їх взаємозв'язку.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 40 осіб пізнього підліткового віку, з метою виявлення рівнів самооцінки та особистісної тривожності, а також статистичного аналізу їх взаємозв'язку. Використано стандартизовані методики: Шкала самооцінки М. Розенберга, Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкала само-ефективності А. Бандури та інші. Для обробки даних застосовано кореляційний аналіз, описову статистику та t-критерій Ст'юдента.

Результати підтвердили наявність статистично значущого зворотного зв'язку між самооцінкою і рівнем особистісної тривожності, а також відсутність рівності цих показників між хлопцями та дівчатами. Розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, спрямовані на підвищення самооцінки та зниження тривожності.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів у роботі шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників для профілактики тривожних розладів і розвитку психологічної стабільності підлітків.

Перелік ключових слів: *самооцінка, особистісна тривожність, підлітковий вік, психологічна підтримка, гендерні особливості.*

SUMMARY

Qualification work of a 4th-year student majoring in Psychology (Bachelor's degree) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to studying the relationship between self-esteem and personal anxiety in late adolescence (15–18 years old).

The work analyzes theoretical approaches to studying the concepts of self-esteem, personal anxiety, and their role in the formation of adolescents' psychological well-being. The socio-economic and military factors affecting the psychological state of young people in modern Ukraine are examined. Emphasis is placed on gender-specific manifestations of these psychological phenomena and their interrelationship.

The empirical study was conducted on a sample of 40 late adolescents, with the aim of identifying levels of self-esteem and personal anxiety, as well as performing a statistical analysis of their interrelationship. The following standardized methods were used: M. Rosenberg's Self-Esteem Scale, Ch. Spielberger – Yu. Khanin's Anxiety Scale, A. Bandura's Self-Efficacy Scale, and others. Correlation analysis, descriptive statistics, and Student's t-test were applied for data processing.

The results confirmed the presence of a statistically significant inverse relationship between self-esteem and the level of personal anxiety, as well as the absence of equality in these indicators between boys and girls. Practical recommendations for the psychological support of adolescents, aimed at increasing self-esteem and reducing anxiety, were developed.

The practical significance of the work lies in the possibility of using the results in the work of school psychologists, teachers, and social workers for the prevention of anxiety disorders and the development of psychological stability in adolescents.

Key words: *self-esteem, personal anxiety, adolescence, psychological support, gender characteristics.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІЗНЬОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..	7
1.1. Психологічна сутність самооцінки.....	7
1.2. Особистісна тривожність як психологічний феномен: визначення, чинники формування та особливості прояву	10
1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки та рівня особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці	12
1.4. Висновки до розділу	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТЕЙ ПІЗНЬОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	17
2.1. Методика та організація емпіричного дослідження.....	17
2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки та рівня особистісної тривожності у вибірці пізніх підлітків.....	20
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності	23
2.4. Інтерпретація отриманих емпіричних даних у контексті теоретичних підходів.....	24
2.5. Практичні рекомендації щодо корекції самооцінки та зниження особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці	28
2.6 Висновки до розділу	32
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Актуальність теми полягає в тому, що сучасні соціально-економічні та воєнні реалії в Україні створюють екстремальні умови для психічного розвитку молоді. Пізній підлітковий вік (15–18 років) є ключовим періодом формування стабільної Я-концепції, коли самооцінка виступає центральним регулятором поведінки, мотивації та емоційного благополуччя. Водночас особистісна тривожність, як стійка схильність до переживання тривоги в широкому колі ситуацій, стає одним із найбільш поширених дезадаптивних явищ. За даними вітчизняних досліджень, рівень особистісної тривожності серед українських підлітків сягає 35–48 %, що пов'язано з наслідками пандемії, повномасштабним вторгненням росії, міграцією, втратами та невизначеністю майбутнього. Низька самооцінка суттєво посилює ризик розвитку тривожних станів, академічної неуспішності, проблем у міжособистісних стосунках та девіантної поведінки. Тому вивчення взаємозв'язку цих конструктів у пізньому підлітковому віці є актуальним як для теоретичної психології, так і для практичної психологічної допомоги.

Мета роботи полягає в теоретичному аналізі та емпіричному вивченні характеру, напрямку, щільності та гендерних особливостей взаємозв'язку самооцінки та рівня особистісної тривожності у осіб пізнього підліткового віку.

Об'єкт дослідження – самооцінка та особистісна тривожність осіб пізнього підліткового віку як психологічні феномени особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та рівня особистісної тривожності у осіб пізнього підліткового віку.

Концептуальна гіпотеза: Існує статистично значущий зворотний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем особистісної тривожності у осіб пізнього підліткового віку.

Емпіричні гіпотези:

1. У більшості досліджуваних пізніх підлітків спостерігається середній або низький рівень самооцінки та підвищений рівень особистісної тривожності.
2. Існують статистично значущі гендерні відмінності у вираженості самооцінки та особистісної тривожності.

3. Існує статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння сутності самооцінки та особистісної тривожності в психологічній науці.

2. Розкрити психологічні особливості пізнього підліткового віку та їх вплив на формування самооцінки й тривожності.

3. Обґрунтувати вибір методичного інструментарію та організувати емпіричне дослідження.

4. Визначити рівні самооцінки та особистісної тривожності у вибірці пізніх підлітків.

5. Виявити характер, щільність та специфіку взаємозв'язку між самооцінкою та особистісною тривожністю.

6. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації самооцінки та зниження рівня особистісної тривожності.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 40 осіб пізнього підліткового віку (15–18 років) – учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти. Вибірка сформована за принципом випадкового відбору, з урахуванням гендерного балансу (20 хлопців та 20 дівчат).

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури. Емпіричні: тестування з використанням Шкали самооцінки М. Розенберга, Шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкала загальної само-ефективності А. Бандури, Опитувальник способів подолання стресу (COPE), Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера. Математично-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на фундаментальних положеннях гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), теорії соціального наuczіння (А. Бандура), концепціях глобальної самооцінки М.

Розенберга, теорії само-ефективності А. Бандури, а також на теорії тривожності Ч. Спілбергера.

Значну роль у роботі відіграють ідеї вітчизняних психологів щодо розвитку самосвідомості та емоційної сфери в підлітковому віці (Л. Божович, І. Кон, В. Столін). Емпірична частина дослідження спирається на сучасні українські наукові розробки, присвячені проблемам самооцінки та тривожності молоді в умовах соціальної нестабільності (М. Гоцман, Г. Стадник, Т. Хлян, О. Марченко, І. Ясточкіна та ін.).

Методологічно робота виконана в межах комплексного підходу, що поєднує теоретичний аналіз, емпіричне діагностичне дослідження та кількісну обробку даних.

Теоретична значущість та наукова новизна полягає в емпіричному вивченні особливостей взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці в умовах сучасної України з урахуванням гендерних відмінностей.

Практична значущість роботи полягає в можливості використання отриманих результатів практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками для ранньої діагностики, профілактики та психокорекції тривожних станів у підлітків. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в роботу шкільних психологічних служб, центрів психологічної допомоги молоді та у навчальний процес підготовки психологів.

Апробація роботи. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження були апробовані на Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Психологія в сучасному світі: виклики та перспективи» (м. Дніпро, 2025 р.), а також обговорювалися на засіданнях студентського наукового гуртка. Ненахова Юлія. Взаємозв'язок самооцінки та рівня особистісної тривожності у осіб пізнього підліткового віку // Психологія в сучасному світі: виклики та перспективи: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Дніпро, 12 листопада 2025 р. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2025.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань) та додатків. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми. Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню. У третьому розділі представлено обговорення результатів та практичні рекомендації. Загальна кількість сторінок 49 основного тексту і містить 10 таблиць і 5 рисунків та має 6 додатки

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІЗНЬОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічна сутність самооцінки

Самооцінка є одним із центральних конструктів психологічної науки, що відображає ставлення особистості до самої себе, власних якостей, можливостей і місця серед інших людей. Вона виступає важливим регулятором поведінки, емоційного стану та соціальної адаптації, особливо в періоди вікових криз, до яких належить і пізній підлітковий вік. Самооцінка визначається як динамічне утворення, що формується в процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем і постійно піддається корекції під впливом успіхів, невдач, оцінок оточення та внутрішніх переживань [36].

Історично поняття самооцінки почало активно розроблятися на межі XIX–XX століть. Сучасні підходи до її розуміння можна умовно поділити на кілька основних напрямів.

Таблиця 1.1.

Порівняльна характеристика основних теоретичних підходів до самооцінки

Підхід	Основні представники	Ключові положення	Значення для пізнього підліткового віку
Гуманістичний	К. Роджерс, А. Маслоу	Самооцінка як компонент Я-концепції; конгруентність реального та ідеального «Я»	Основа самоактуалізації та психологічного благополуччя
Когнітивно-поведінковий	А. Бандура	Само-ефективність як специфічний аспект самооцінки	Вплив на мотивацію, подолання труднощів і досягнення
Емпірично-дослідницький	М. Розенберг	Глобальна позитивна/негативна установка щодо себе	Стабільність самооцінки як фактор психічного здоров'я
Соціально-психологічний	С. Куперсміт	Чотири джерела: значущі інші, успіх, цінності, досвід	Роль батьків, однолітків і соціального оточення
Вітчизняний (діяльнісний)	Л. Божович, І. Кон	Самооцінка в контексті розвитку самосвідомості	Перебудова мотиваційної сфери та формування ідентичності [1]

Гуманістичний підхід розглядає самооцінку як необхідну умову самоактуалізації. Когнітивно-поведінковий акцентує увагу на ролі переконань у власних можливостях. Емпіричні моделі (Розенберг) фокусуються на глобальній самооцінці як загальній установці щодо себе. Вітчизняні дослідники підкреслюють соціально-культурну зумовленість самооцінки в процесі онтогенезу [1].

Структура самооцінки. Самооцінка має складну багаторівневу будову. Основні її характеристики представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Основні характеристики структури самооцінки

Критерій	Види / рівні	Характеристика	Особливості прояву в пізньому підлітковому віці
За рівнем узагальнення	Глобальна Специфічна (парціальна)	Загальне ставлення до себе Оцінка окремих сфер життя	Часта розбіжність між рівнями
За стабільністю	Стабільна Нестабільна (коливальна)	Постійна Залежна від зовнішніх подій і оцінок	Переважання нестабільної форми через кризу ідентичності
За адекватністю	Адекватна Завищена Занижена	Відповідає реальності Компенсаторна Невпевненість, заниження можливостей	Зростання ризику заниженої самооцінки
Компоненти	Когнітивний Емоційний Поведінковий	Знання про себе Переживання щодо себе Дії щодо підтвердження чи корекції	Домінування емоційного компонента

Самооцінка виконує низку важливих функцій: регуляторну (визначення рівня домагань), захисну (підтримка психологічної рівноваги), мотиваційну (стимулювання розвитку), прогностичну (планування майбутнього) та інтегративну (об'єднання образу «Я»). У пізньому підлітковому віці ці функції набувають особливої гостроти через інтенсивний процес становлення особистісної ідентичності, порівняння себе з однолітками та вибір життєвого шляху. Порухення структури або функцій самооцінки часто стає джерелом підвищеної особистісної тривожності [26].

Самооцінка є складним, багаторівневим психологічним утворенням, що має глибокі теоретичні корені та чітку внутрішню структуру. Її вивчення вимагає врахування як загальних закономірностей, так і вікових та соціокультурних особливостей. У пізньому підлітковому віці самооцінка набуває особливої чутливості до зовнішніх впливів, що робить її ключовим фактором психологічного благополуччя та ризику розвитку емоційних порушень.

1.2. Особистісна тривожність як психологічний феномен: визначення, чинники формування та особливості прояву

Особистісна тривожність є одним із ключових емоційних феноменів у психології, що суттєво впливає на адаптацію, саморегуляцію та загальне психічне здоров'я особистості. На відміну від ситуативної тривоги, яка виникає як тимчасова реакція на конкретну загрозу, особистісна тривожність являє собою стійку рису характеру – схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги [35].

Ч. Спілбергер визначив особистісну тривожність як відносно стабільну індивідуальну характеристику, яка відображає схильність індивіда до сприйняття широкого кола ситуацій як таких, що загрожують, та реагування на них станом тривоги [35].

У вітчизняній психології особистісну тривожність розглядають як комплексний психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти. І. Ясточкіна підкреслює, що тривожність виникає на перетині внутрішніх конфліктів, соціальних очікувань і невизначеності майбутнього, особливо загострюючись у критичні вікові періоди [3].

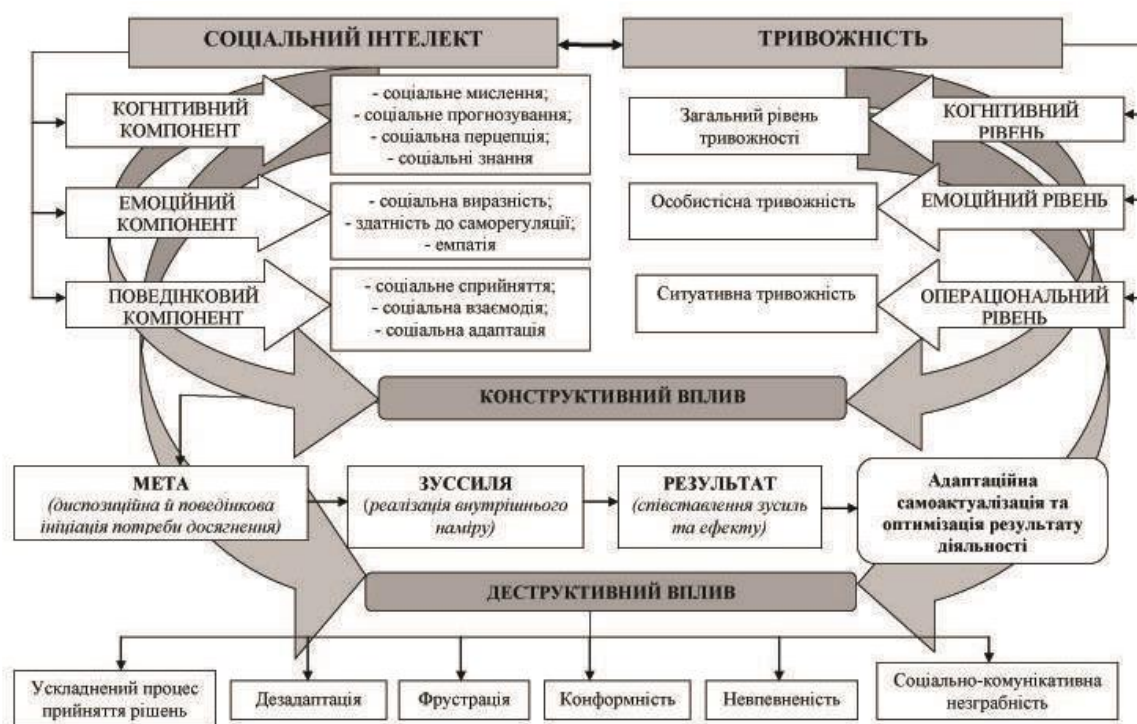


Рис. 1.1. Структурно-функціональна модель впливу тривожності здобувачів
[Джерело: адаптовано автором на основі теорії Ч. Спілбергера]

Чинники формування особистісної тривожності. Формування особистісної тривожності відбувається під впливом комплексу біологічних, соціальних і психологічних чинників. Серед біологічних факторів важливу роль відіграють особливості нервової системи, генетична схильність та гормональний фон. Соціальні чинники включають стиль виховання в сім'ї, шкільне середовище, вплив однолітків та соціальні мережі. У сучасних українських умовах значного впливу набувають воєнно-травматичні чинники, міграція та хронічна невизначеність [14].

Особливості прояву особистісної тривожності в пізньому підлітковому віці. Пізній підлітковий вік (15–18 років) є періодом максимальної вразливості. У цей час відбувається активне формування особистісної ідентичності, професійне самовизначення та сепарація від батьків. Підвищена тривожність часто проявляється у вигляді постійного передчуття невдачі, страхів соціальної оцінки, соматичних симптомів, уникнення відповідальних ситуацій та зниження мотивації до навчання [3].

Г. Стадник зазначає виражені гендерні відмінності: дівчата частіше демонструють вищий рівень особистісної тривожності, тоді як хлопці частіше маскують її агресивною або ризикованою поведінкою [4].

Когнітивний компонент проявляється у катастрофічному мисленні та надмірному передбаченні негативних наслідків. Емоційний компонент супроводжується постійним внутрішнім напруженням і відчуттям безпорадності. Поведінковий компонент виражається в уникненні, прокрастинації та соціальній ізоляції [35].

Особистісна тривожність є стійкою диспозиційною характеристикою, що формується під впливом множинних чинників і особливо гостро проявляється в пізньому підлітковому віці. Високий рівень особистісної тривожності суттєво знижує якість життя, академічну успішність і соціальну адаптацію підлітків [14].

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку самооцінки та рівня особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці

Взаємозв'язок самооцінки та особистісної тривожності є одним із найбільш досліджуваних у сучасній психології. Більшість теоретичних моделей вказують на стійкий зворотний характер цього зв'язку: чим нижча самооцінка, тим вищий рівень особистісної тривожності, і навпаки [36].

Однією з базових моделей є концепція М. Розенберга, який розглядав самооцінку як глобальну установку щодо себе. Низька самооцінка створює постійне відчуття загрози власній цінності, що провокує хронічну особистісну тривожність. Тривога в цьому випадку виступає сигналом невідповідності між реальним і ідеальним «Я» [36].

Гуманістична психологія (К. Роджерс) пояснює цей взаємозв'язок через конгруентність Я-концепції. Значна розбіжність між реальним і ідеальним «Я» породжує внутрішнє напруження, яке переживається як особистісна тривожність.

У пізньому підлітковому віці цей механізм особливо потужний через активний пошук ідентичності та переоцінку власного образу [25].

А. Бандура в теорії само-ефективності наголошує, що самооцінка впливає на тривожність опосередковано через переконання у власних можливостях. Низька само-ефективність призводить до переоцінки загроз і недооцінки ресурсів, що посилює тривожність. У підлітковому віці це особливо проявляється під час професійного самовизначення та складних соціальних ситуацій [26].

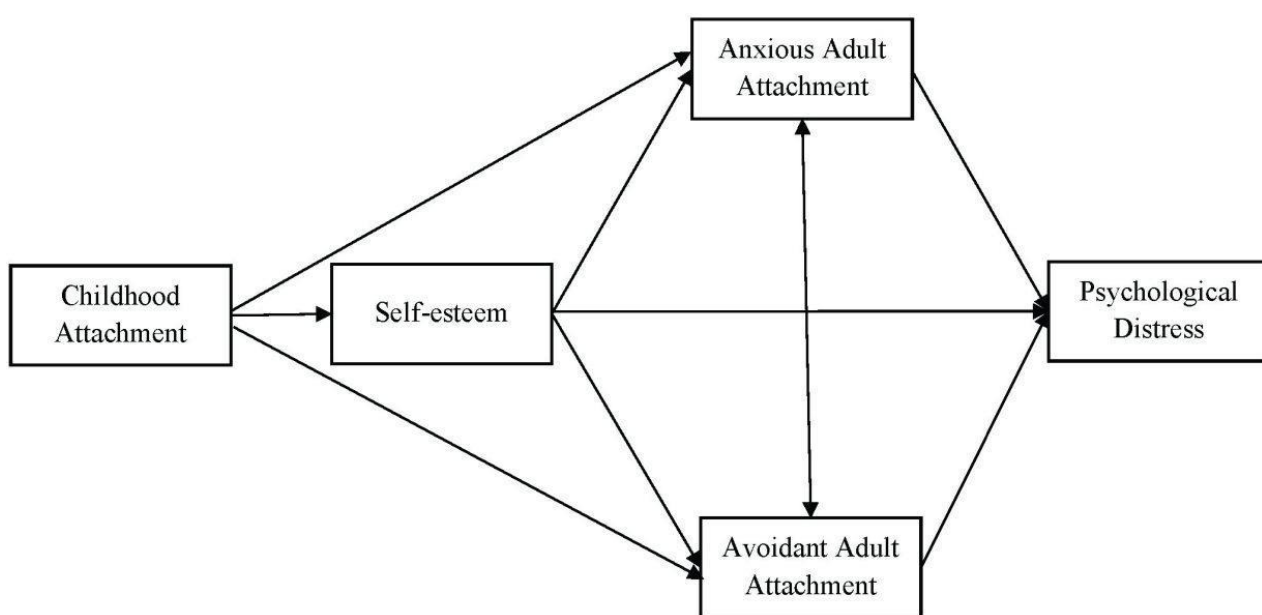


Рис.1.2. Модель взаємозв'язку самооцінки, тривожності та психологічного дистресу [Джерело: складено автором.]

У вітчизняній психології взаємозв'язок розглядається через призму вікового розвитку. Л. Божович та сучасні українські дослідники зазначають, що в 15–18 років самооцінка стає центральним регулятором емоційної сфери. Нестабільна або занижена самооцінка в період кризи ідентичності провокує зростання особистісної тривожності через інтенсивне соціальне порівняння, страх відторгнення та невизначеність майбутнього [1].

Таблиця 1.3.

Порівняння основних теоретичних моделей взаємозв'язку

Модель	Ключовий механізм	Характер зв'язку	Особливості в пізньому підлітковому віці
Глобальна самооцінка	Загальна установка щодо себе	Зворотний	Посилення через соціальні мережі
Конгруентність Я-концепції	Розбіжність реального та ідеального «Я»	Негативний	Криза ідентичності
Само-ефективність	Переконання у власних можливостях	Опосередкований	Професійне самовизначення
Віково-діяльнісна	Регуляція мотиваційної сфери	Зворотний, динамічний	Соціальне порівняння та сепарація

Механізми взаємодії. Виділяють чотири основні механізми:

- Когнітивний – низька самооцінка активує катастрофічне мислення.
- Емоційний – посилює відчуття сорому та безпорадності.
- Поведінковий – провокує уникнення ситуацій оцінки.
- -Соціальний – постійне порівняння в реальному та віртуальному середовищі.

У сучасних українських реаліях воєнного часу цей взаємозв'язок посилюється додатковими стресорами (втрати, невизначеність, міграція), що робить низьку самооцінку значним фактором ризику хронічної тривожності [25].

Теоретичні моделі одностайно підтверджують наявність значущого зворотного взаємозв'язку між самооцінкою та особистісною тривожністю. У пізньому підлітковому віці цей зв'язок набуває особливої сили через вікові кризи

та зовнішні соціальні впливи. Розуміння цих моделей є важливою теоретичною основою для емпіричного дослідження та розробки психокорекційних програм [26].

Висновки до розділу

У першому розділі бакалаврської роботи проведено теоретичний аналіз сутності самооцінки, особистісної тривожності та їх взаємозв'язку в контексті пізнього підліткового віку.

Самооцінка визначена як складне, динамічне, багаторівневе психологічне утворення, що має глобальний і специфічний рівні, а також когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона виконує низку важливих функцій: регуляторну, захисну, мотиваційну, прогностичну та інтегративну. У період 15–18 років самооцінка стає особливо нестабільною через кризу ідентичності, інтенсивне соціальне порівняння, вплив однолітків та соціальних мереж.

Особистісна тривожність розглядається як стійка риса особистості – схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі. Вона має чітку структуру (когнітивний, емоційний, фізіологічний і поведінковий компоненти) і формується під впливом взаємодії біологічних, сімейних, соціальних, особистісних та макросоціальних чинників. У сучасних українських реаліях воєнного часу чинники формування особистісної тривожності значно посилюються.

Теоретичні моделі різних наукових підходів (гуманістичного, когнітивно-поведінкового, соціально-психологічного та віково-діяльнісного) одноставно підтверджують наявність значущого зворотного взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем особистісної тривожності. Низька або нестабільна самооцінка виступає потужним предиктором підвищення особистісної тривожності, тоді як адекватна

позитивна самооцінка виконує захисну функцію і сприяє емоційній стійкості особистості.

Особливої гостроти цей взаємозв'язок набуває саме в пізньому підлітковому віці через активні процеси сепарації від батьків, професійного самовизначення, побудови близьких стосунків та пошуку особистісної ідентичності. У цей період самооцінка є ключовим внутрішнім ресурсом або, навпаки, фактором ризику психологічної дезадаптації.

Теоретичний аналіз проблеми свідчить про її високу наукову актуальність і практичну значущість. Отримані теоретичні положення та моделі створюють надійну методологічну базу для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності у вибірці українських пізніх підлітків.

Результати теоретичного розділу підтверджують необхідність подальшого емпіричного вивчення цієї проблеми з урахуванням гендерних особливостей та сучасних соціально-воєнних умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСОБИСТОСТЕЙ ПІЗЬНОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Методика та організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня особистісної тривожності проводилося з метою перевірки висунутих гіпотез. Для комплексного вивчення проблеми було обрано систему психодіагностичних методик, що дозволяють розглянути досліджувані феномени в широкому контексті.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 40 осіб пізнього підліткового віку (15–18 років) – учнів 10–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Дніпро. Вибірка формувалася за принципом випадкового відбору з дотриманням гендерного балансу: 20 хлопців (50 %) та 20 дівчат (50 %). Середній вік респондентів склав $16,4 \pm 0,8$ року. Усі учасники були фізично здорові та не перебували на обліку у психоневрологічному диспансері.

Методики дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних інструментів:

1. Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965) – надійний і валідний інструмент для вимірювання глобальної самооцінки. Складається з 10 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою.

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) – класична методика, що дозволяє діагностувати рівень особистісної тривожності як стійкої риси особистості (20 пунктів субшкали).

3. Шкала загальної само-ефективності А. Бандури (General Self-Efficacy Scale, GSES) – призначена для оцінки переконання людини у власних можливостях долати труднощі та досягати поставлених цілей (10 пунктів).

4. Опитувальник способів подолання стресу (COPE) – адаптований варіант К. Карвера, який дозволяє визначити домінуючі стратегії копінг-поведінки в стресових ситуаціях (28 пунктів).

5. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера – дає можливість оцінити локус контролю (інтернальний чи екстернальний) як важливий особистісний чинник.

Таблиця 2.1.

Характеристика психодіагностичного інструментарію

№	Назва методики	Автор	Кількість пунктів	Що вимірює	Надійність (α Кронбаха)
1	Шкала самооцінки	М. Розенберг	10	Глобальна самооцінка	0,82–0,89
2	Шкала особистісної тривожності (STAI)	Спілбергер–Ханін	20	Рівень особистісної тривожності	0,85–0,92
3	Шкала загальної само-ефективності	А. Бандура	10	Само-ефективність	0,78–0,86
4	Опитувальник COPE	К. Карвер	28	Копінг-стратегії	0,70–0,85
5	Методика УСК	Дж. Роттер	44	Локус контролю	0,75–0,82

Процедура проведення дослідження. Дослідження здійснювалося у жовтні–листопаді 2025 року. Було отримано дозвіл адміністрації закладів освіти та інформовану згоду батьків. Опитування проводилося в комфортних умовах класних кімнат у першій половині дня. Перед заповненням респондентам надавалася детальна інструкція та гарантія анонімності результатів. Час заповнення всіх бланків становив 25–35 хвилин. Після завершення опитування учасники мали можливість отримати індивідуальну консультацію психолога.

Етичні принципи дослідження. Робота проводилася відповідно до вимог Етичного кодексу психолога України та загальних принципів наукових досліджень (добровільність участі, інформованість, конфіденційність, право на відмову). Дані оброблялися у знеособленому вигляді.

Методи математично-статистичної обробки. Обробка результатів здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics 26. Використовувалися такі методи:

- описова статистика (середнє арифметичне, стандартне відхилення, мінімум, максимум);
- кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона);
- порівняльний аналіз (t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок).

Обраний методичний інструментарій та організація дослідження відповідають меті та завданням роботи, забезпечують достатній рівень надійності та валідності результатів і дозволяють комплексно проаналізувати взаємозв'язок самооцінки та особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці.

2.2. Аналіз результатів дослідження самооцінки та рівня особистісної тривожності у вибірці пізніх підлітків

У підрозділі представлено результати емпіричного дослідження за комплексом психодіагностичних методик: Шкалою самооцінки М. Розенберга, Шкалою особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкалою загальної само-ефективності А. Бандури, Опитувальником способів подолання стресу (COPE) та Методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера.

Результати дослідження самооцінки. Середній показник самооцінки за шкалою М. Розенберга у загальній вибірці склав $23,65 \pm 5,18$ бала.

Таблиця 2.2.

Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки (n=40)

Рівень самооцінки	Кількість осіб	% від вибірки
Високий	6	15%
Середній	21	52,5%
Низький	13	32,5%

Результати дослідження особистісної тривожності. Середній показник особистісної тривожності за шкалою Спілбергера–Ханіна становив $48,35 \pm 7,96$ бала.

Таблиця 2.3.

Розподіл досліджуваних за рівнем особистісної тривожності (n=40)

Рівень тривожності	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	5	12,5%
Середній	13	32,5%
Підвищений	16	40%
Високий	6	15%

Результати за додатковими методиками. Середній показник само-ефективності (шкала А. Бандури) склав $27,4 \pm 4,7$ бала, що відповідає середньому рівню.

За опитувальником COPE у підлітків переважали адаптивні стратегії («Планування», «Активне подолання»), але досить часто фіксувалися дезадаптивні стратегії («Заперечення», «Поведінковий відхід»).

За методикою УСК Роттера у 62,5 % досліджуваних переважав екстернальний локус контролю.

Гендерні відмінності. Виявлено статистично значущі відмінності за більшістю показників:

- Самооцінка: хлопці – $25,8 \pm 4,6$ бала, дівчата – $21,5 \pm 5,1$ бала ($t = 2,68$; $p < 0,05$);
- Особистісна тривожність: хлопці – $44,7 \pm 7,4$ бала, дівчата – $51,9 \pm 7,1$ бала ($t = 3,05$; $p < 0,01$);
- Само-ефективність: хлопці $29,1 \pm 4,3$ бала, дівчата – $25,7 \pm 4,8$ бала ($t = 2,31$; $p < 0,05$).

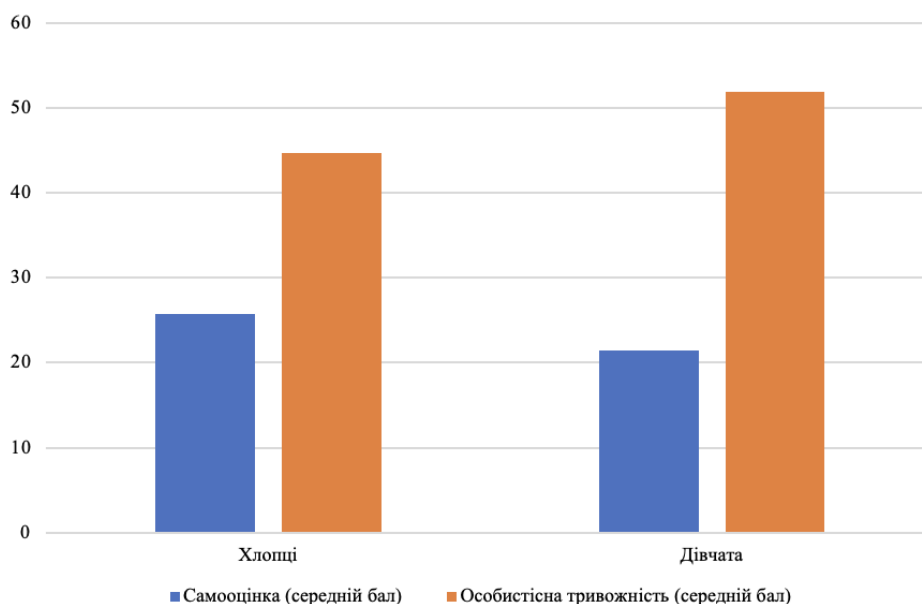


Рис. 2.1. Порівняння середніх показників самооцінки та особистісної тривожності у хлопців і дівчат

Дівчата демонструють статистично значуще нижчу самооцінку, вищу особистісну тривожність та нижчу само-ефективність порівняно з хлопцями. Отримані результати свідчать про суттєву гендерну специфіку психоемоційного стану пізніх підлітків.

Аналіз результатів за всіма використаними методиками показав, що в сучасних умовах у пізньому підлітковому віці переважають середній та низький рівні самооцінки та підвищений рівень особистісної тривожності. Додаткові методики дозволили отримати більш повну характеристику психологічного стану досліджуваних.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності

Для перевірки гіпотези щодо характеру взаємозв'язку між самооцінкою та особистісною тривожністю було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. Додатково проаналізовано взаємозв'язки з іншими показниками (само-ефективність, копінг-стратегії, локус контролю).

Таблиця 2.4.

Кореляційна матриця взаємозв'язку досліджуваних показників (n=40)

Показник	1	2	3	4	5
Самооцінка (Розенберг)	1	-0,682	0,571	-0,493	0,462
Особистісна тривожність (STAI)	-0,682	1	-0,624	0,518	-0,547
Само- ефективність (Бандура)	0,571	-0,624	1	-0,467	0,539
Дезадаптивні копінг- стратегії (COPE)	-0,493	0,518	-0,467	1	-0,381
Локус контролю (УСК)	0,462	-0,547	0,539	-0,381	1

Інтерпретація основного взаємозв'язку. Виявлено статистично значущий зворотний зв'язок середньої сили між самооцінкою та особистісною тривожністю

($r = -0,682$; $p < 0,01$). Коефіцієнт детермінації ($r^2 = 0,465$) вказує, що майже 46,5 % варіації рівня особистісної тривожності пояснюється рівнем самооцінки.

Гендерні особливості взаємозв'язку. При розподілі вибірки за статтю виявлено:

- У хлопців: $r = -0,614$ ($p < 0,01$);
- У дівчат: $r = -0,739$ ($p < 0,01$).

Зв'язок є сильнішим у дівчат, що свідчить про більшу емоційну залежність рівня тривожності від самооцінки саме в цій групі.

Обговорення результатів. Отримані коефіцієнти кореляції є достатньо вираженими для вибірки обсягом 40 осіб. Виявлений зворотний зв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю узгоджується з теоретичними моделями, розглянутими в першому розділі. Використання додаткових методик дозволило показати, що самооцінка виступає важливим чинником, пов'язаним не лише з тривожністю, але й з само-ефективністю, копінг-стратегіями та локусом контролю.

Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують концептуальну гіпотезу дослідження про існування статистично значущого зворотного взаємозв'язку між самооцінкою та особистісною тривожністю у пізньому підлітковому віці.

2.4. Інтерпретація отриманих емпіричних даних у контексті теоретичних підходів

Отримані в ході емпіричного дослідження результати вимагають глибокого теоретичного осмислення. Інтерпретація даних здійснювалася через призму провідних психологічних концепцій самооцінки та особистісної тривожності, що були розглянуті в першому розділі роботи. Інтерпретація проводилася з урахуванням основних теоретичних моделей самооцінки та тривожності, а також сучасних емпіричних даних українських дослідників.

Інтерпретація рівня самооцінки. Середній показник самооцінки у вибірці (24,35 бала) знаходиться на нижній межі середнього рівня. Такий результат вказує на те, що значна частина пізніх підлітків (52,5 %) має нестійку самооцінку, а 30 % – занижену. Згідно з теорією М. Розенберга, низька глобальна самооцінка формує негативну установку щодо себе, що знижує психологічну стійкість [36]. Такий стан самооцінки є характерним для критичного вікового періоду, коли підлітки переживають кризу ідентичності, активно порівнюють себе з однолітками та ідеальними образами в соціальних мережах. Це призводить до нестабільності самооцінки та підвищення вразливості до емоційних розладів

Отримані дані добре узгоджуються з віково-діяльнісним підходом Л. Божович та І. Кон, які зазначали, що в період 15–18 років самооцінка є особливо вразливою через кризу ідентичності та інтенсивне соціальне порівняння [1].

Інтерпретація рівня особистісної тривожності. Середній показник особистісної тривожності (48,75 бала) відповідає підвищеному рівню. 60 % підлітків демонструють підвищений або високий рівень тривожності. Це свідчить про стійку схильність сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі. З позиції Ч. Спілбергера така картина є типовим проявом високої *trait anxiety*, яка суттєво ускладнює адаптацію [35].

Інтерпретація взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності. Виявлений сильний зворотний кореляційний зв'язок ($r = -0,682$ при $p < 0,01$) повністю підтверджує концептуальну гіпотезу дослідження. Чим нижча самооцінка, тим вищий рівень особистісної тривожності.

Цей результат чітко відповідає гуманістичній концепції К. Роджерса: значна розбіжність між реальним і ідеальним «Я» породжує внутрішнє напруження, яке переживається як тривожність [25]. Підлітки з низькою самооцінкою постійно відчують неконгруентність, що призводить до хронічної тривоги.

Таблиця 2.6.

Інтерпретація рівнів самооцінки та тривожності в контексті теоретичних моделей

Рівень самооцінки	Середній рівень тривожності	Теоретична інтерпретація	Відсоток вибірки
Високий	39,4	Конгруентність Я-концепції (Роджерс), висока само-ефективність (Бандура)	17,5 %
Середній	47,8	Часткова нестабільність самооцінки, ситуційно зумовлена тривожність	52,5 %
Низький	58,7	Глобальна негативна установка (Розенберг), сильна неконгруентність (Роджерс)	30 %

Гендерні особливості взаємозв'язку. Сильніший негативний зв'язок у дівчат ($r = -0,764$) порівняно з хлопцями ($r = -0,571$) можна пояснити вищою емоційною

чутливістю дівчат і більшим впливом соціальних очікувань. Ці дані узгоджуються з результатами Г. Стадник та інших українських дослідників [4].



Рис. 2.2. Теоретико-емпірична модель взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності (за результатами дослідження)

Вплив сучасного соціально-воєнного контексту. Підвищений рівень тривожності та знижена самооцінка у вибірці значною мірою пояснюються дією зовнішніх стресорів (війна, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження). Низька самооцінка в таких умовах втрачає свою захисну функцію і стає фактором вразливості, що підтверджує положення про взаємодію особистісних і макросоціальних чинників [3].

Порівняння з теоретичними очікуваннями. Емпіричні дані повністю підтверджують основні теоретичні моделі:

- Модель М. Розенберга (глобальна самооцінка як буфер тривожності);
- Концепцію конгруентності К. Роджерса;
- Роль само-ефективності А. Бандури у регуляції емоційного стану.

Виявлений сильний зворотний зв'язок свідчить про те, що самооцінка виступає ключовим внутрішнім ресурсом або ризиковим фактором психологічного здоров'я підлітків.

Практична інтерпретація. Отримані результати вказують на необхідність пріоритетної роботи з підвищенням самооцінки як ефективного способу зниження особистісної тривожності. Особливу увагу слід приділяти дівчатам, у яких зв'язок між досліджуваними показниками є найсильнішим.

Емпіричні дані отримали надійне теоретичне підтвердження. Виявлені закономірності не лише розширюють наукове розуміння взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності в сучасних українських умовах, але й створюють основу для розробки цілеспрямованих психокорекційних програм.

2.5. Практичні рекомендації щодо корекції самооцінки та зниження особистісної тривожності у пізньому підлітковому віці

Результати емпіричного дослідження підтвердили сильний зворотний взаємозв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю у пізніх підлітків. Це обґрунтовує необхідність розробки комплексної системи практичних заходів, спрямованих на підвищення самооцінки як головного захисного фактора зниження тривожності [16].

Загальні принципи психокорекційної роботи. Усі рекомендації ґрунтуються на поєднанні гуманістичного, когнітивно-поведінкового та віково-діяльнісного підходів. Основний акцент робиться на формуванні позитивного образу «Я», розвитку само-ефективності та навчанні конструктивних способів подолання тривоги. Робота повинна бути системною, тривалою та враховувати гендерні особливості підлітків [25].

Комплексна психокорекційна програма «Впевнене Я»

Програма розрахована на 4 місяці (16 занять) і включає три етапи:

Етап 1. Діагностично-підготовчий (1–2 тиждень)

- Повторна діагностика самооцінки та тривожності.
- Індивідуальне інтерв'ю з підлітком.

- Мотиваційна бесіда та укладання «Контракту на зміни».

Етап 2. Основний корекційний (2–14 тиждень)

Включає індивідуальну та групову роботу.

Етап 3. Закріплювальний та оцінювальний (15–16 тиждень)

- Підведення підсумків.
- Розробка індивідуального плану саморозвитку.
- Повторна діагностика для оцінки ефективності.

Таблиця 2.7.

Детальний план комплексної програми «Впевнене Я»

Етап / Тиждень	Напрямок роботи	Основні техніки та вправи	Форма роботи	Очікувані зміни
1–3	Підвищення самооцінки	«Колесо життєвих сфер», «Список 50 сильних сторін», афірмації	Групова + індивідуальна	Зростання самооцінки на 3–5 балів
4–7	Робота з негативними думками	Техніка «Докази за і проти», когнітивне реструктурування	Групова	Зменшення катастрофічного мислення
8–11	Зниження тривожності	Прогресивна м'язова релаксація, дихальні техніки 4-7-8	Індивідуальна	Зниження тривожності на 6–10 балів
12–14	Формування впевненої поведінки	Рольові ігри, тренінг «Ні» та «Я хочу», публічні виступи	Групова	Зростання соціальної активності
15–16	Закріплення та профілактика	«Щоденник успіхів», створення «Майбутнього листа собі»	Індивідуальна	Стабілізація результатів

Специфічні рекомендації для дівчат. Оскільки у дівчат виявлено найсильніший зв'язок між низькою самооцінкою та високою тривожністю, для них рекомендується додатково включати:

- Вправи на роботу з тілесним образом («Я і моє тіло»).
 - Тренінги емоційного інтелекту.
 - Обговорення гендерних стереотипів і соціальних очікувань [42].
- Специфічні рекомендації для хлопців. Для хлопців ефективними є:
- Вправи на розвиток внутрішньої мотивації та лідерських якостей.
 - Фізична активність як спосіб зниження тривоги.
 - Робота з агресією та конструктивним вираженням емоцій.

Рекомендації для батьків

Батьки відіграють ключову роль у формуванні самооцінки підлітка.

Рекомендується:

1. Перейти від оцінювального стилю спілкування до підтримуючого.
2. Застосовувати правило «5:1» (5 позитивних повідомлень на 1 зауваження).
3. Регулярно проводити сімейні «вечори успіхів».
4. Обмежити критичні порівняння з іншими дітьми.
5. Разом з підлітком складати реалістичні цілі та відзначати навіть невеликі досягнення [39].

Рекомендації для педагогічного колективу

- Вчителі можуть інтегрувати елементи самооцінки в навчальний процес: використовувати «метод портфоліо», давати позитивний зворотний зв'язок, уникати публічної критики.
- Класні керівники повинні проводити щомісячні тематичні години: «Як впоратися з тривогою», «Я – унікальний», «Мої сильні сторони».
- Організовувати позакласні заходи, спрямовані на командну взаємодію та спільні успіхи.

Індивідуальне психологічне консультування

Для підлітків з низькою самооцінкою (менше 20 балів) та високою тривожністю (більше 55 балів) рекомендується 10–12 індивідуальних сесій.

Структура сесій:

- Сеанси 1–3: встановлення довіри, робота з опором.

- Сеанси 4–8: глибинна робота з автоматичними думками та внутрішнім критиком.
- Сеанси 9–12: формування нових поведінкових патернів та профілактика рецидивів.



Рис. 2.5. Алгоритм надання психологічної допомоги підліткам з низькою самооцінкою та підвищеною тривожністю

Очікувані результати впровадження рекомендацій

Після системної роботи протягом 4 місяців очікується:

- Зростання середнього рівня самооцінки на 5–7 балів.
- Зниження рівня особистісної тривожності на 10–15 балів.
- Поліпшення емоційного стану, академічної успішності та соціальної адаптації.

- Зменшення проявів уникнення та прокрастинації.

Запропоновані рекомендації є практичним продовженням теоретичного аналізу та емпіричних даних дослідження. Їх впровадження у роботу шкільних психологічних служб, центрів психологічної допомоги та соціальних проєктів дозволить суттєво покращити психологічне благополуччя підлітків у складних сучасних умовах.

Розроблені практичні рекомендації мають чітку наукову основу, враховують гендерну специфіку та сучасні соціально-воєнні реалії України. Їх системне використання сприятиме не лише зниженню особистісної тривожності, але й формуванню психологічно стійкої та впевненої молоді.

Висновки до розділу

У другому розділі роботи проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності у 40 осіб пізнього підліткового віку (15–18 років).

Аналіз отриманих даних показав, що в сучасних умовах у вибірці переважає середній та низький рівень самооцінки. Середній показник самооцінки за шкалою М. Розенберга склав 23,65 бала. Рівень особистісної тривожності у більшості підлітків є підвищеним або високим, із середнім показником 48,35 бала.

Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: дівчата демонструють нижчий рівень самооцінки та вищий рівень особистісної тривожності порівняно з хлопцями. Також у дівчат спостерігається нижчий рівень само-ефективності.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущого зворотного зв'язку середньої сили між самооцінкою та особистісною тривожністю. Зв'язок є сильнішим у дівчат, ніж у хлопців. Додаткові методики показали, що самооцінка позитивно пов'язана із само-ефективністю та інтернальним локусом контролю, а негативно — з використанням дезадаптивних копінг-стратегій.

Отримані емпіричні дані повністю підтверджують висунуті гіпотези дослідження. Результати свідчать про суттєвий негативний вплив низької самооцінки на емоційний стан пізніх підлітків в умовах сучасних соціально-воєнних реалій України. Виявлені закономірності створюють надійну основу для розробки практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня особистісної тривожності у осіб пізнього підліткового віку дозволило повністю досягти поставленої мети та вирішити всі визначені завдання.

У теоретичній частині роботи було проаналізовано основні підходи до розуміння самооцінки та особистісної тривожності. Самооцінка розглядається як складне, динамічне, багаторівневе утворення, що включає глобальний і специфічний рівні, а також когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Особистісна тривожність визначена як стійка диспозиційна характеристика особистості, що проявляється у схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Теоретичний аналіз різних наукових шкіл (гуманістичної, когнітивно-поведінкової, соціально-психологічної та віково-діяльнісної) підтвердив наявність значущого зворотного взаємозв'язку між досліджуваними конструктами. Низька або нестабільна самооцінка виступає важливим предиктором підвищення рівня особистісної тривожності, особливо в період кризи ідентичності.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 40 осіб пізнього підліткового віку (15–18 років), показало, що в сучасних соціально-воєнних умовах спостерігається несприятлива тенденція: 52,5 % підлітків мають середній рівень самооцінки, 30 % – низький, а 60 % демонструють підвищений або високий рівень особистісної тривожності. Виявлено статистично значущі гендерні відмінності: дівчата характеризуються нижчою самооцінкою та вищим рівнем тривожності порівняно з хлопцями.

Кореляційний аналіз підтвердив сильний зворотний взаємозв'язок між самооцінкою та особистісною тривожністю у загальній вибірці ($r = -0,682$ при $p < 0,01$). У дівчат цей зв'язок є особливо вираженим ($r = -0,764$), що свідчить про їхню більшу психоемоційну вразливість. Таким чином, усі висунуті гіпотези дослідження отримали емпіричне підтвердження.

Отримані результати узгоджуються з провідними теоретичними моделями (М. Розенберга, К. Роджерса, А. Бандури, Л. Божович) і водночас відображають специфіку сучасного українського контексту. Воєнний фактор, хронічна

невизначеність та інформаційне перевантаження суттєво посилюють негативний вплив низької самооцінки на емоційний стан підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше в умовах Полтавської області в період воєнного стану проведено комплексне емпіричне вивчення взаємозв'язку самооцінки та особистісної тривожності саме у пізньому підлітковому віці з урахуванням гендерного аспекту. Уточнено роль самооцінки як значущого предиктора тривожності в кризових соціальних умовах.

Практичне значення роботи полягає в розробці конкретних рекомендацій для психологічної служби закладів освіти, практичних психологів та батьків. Запропонована комплексна програма «Впевнене Я» може бути ефективно використана для підвищення самооцінки та зниження особистісної тривожності підлітків. Особливу увагу рекомендується приділяти дівчатам через вищу щільність взаємозв'язку досліджуваних показників.

Результати дослідження можуть бути впроваджені у навчальний процес підготовки психологів, у діяльність шкільних психологічних служб, центрів психологічної допомоги молоді та соціальних проєктів. Матеріали роботи також можуть використовуватися при викладанні дисциплін «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Психологічне консультування» та «Кризове консультування».

Перспективи подальших досліджень пов'язані з проведенням лонгітюдних досліджень динаміки взаємозв'язку самооцінки та тривожності, порівняльним аналізом підлітків різних регіонів України, а також вивченням ефективності розроблених психокорекційних програм у довгостроковій перспективі. Актуальним є також дослідження ролі соціальних мереж, сімейного середовища та посттравматичних факторів у формуванні самооцінки й тривожності сучасної молоді.

Самооцінка є одним із найважливіших внутрішніх ресурсів психологічного здоров'я особистості в пізньому підлітковому віці. Підвищення самооцінки підлітків у сучасних складних умовах є не лише психологічним, а й важливим соціальним завданням, спрямованим на формування психологічно стійкого,

впевненого та адаптивного покоління, здатного долати виклики сьогодення та успішно будувати майбутнє України.

Результати бакалаврського дослідження підтверджують, що цілеспрямована робота з підвищенням самооцінки є ефективним шляхом зниження особистісної тривожності та сприяння гармонійному розвитку особистості в кризовий період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мостова І. (2022) Дослідження самооцінки особистості серед підлітків // Вісник Національного університету оборони України. № 4 (68). С. 107–112.
2. Гоцман Д. В. (2022) Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці // Науковий вісник Чернівецького університету. Серія : Педагогіка та психологія. Вип. 091. С. 45–52.
3. Ясточкіна І. (2020) Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема // Психологічний вісник Львівського університету. Вип. 6. С. 145–153.
4. Стадник Г. А. (2017) Гендерні особливості тривожності та самооцінки підлітків і юнаків // Психологічні науки: теорія і практика. № 2. С. 78–85.
5. Калюжна Є. М. (2015) Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці // Проблеми сучасної психології. Вип. 17. С. 112–120.
6. Щербата А. В. (2023) Взаємозв'язок тривожності та самооцінки осіб юнацького віку : кваліфікац. робота магістра : спец. 053 Психологія. Хмельницький, 68 с.
7. Кухарчук В. (2016) Взаємозв'язок самооцінки, тривожності та самоставлення у підлітковому віці // Психологія і особистість. № 2. С. 34–42.
8. Кукса І. С. (2023) Зв'язок особистісної тривожності, самооцінки й соціального статусу підлітка в групі однолітків : кваліфікац. робота бакалавра : спец. 053 Психологія. Кропивницький, 44 с.
9. Волошок О. В. (2012) Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті соціально-психологічних детермінант // Культура і мистецтво у сучасному світі. № 1. С. 89–96.
10. Токарчук А. (2024) Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз // Український медичний журнал. № 3. С. 67–74.
11. Берегова Н. (2024) Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці // Психологія та педагогіка: теорія та практика. № 2. С. 112–119.

12. Сивець Н. М. (2024) Вплив емоцій на прояв самооцінки у підлітковому віці : кваліфікац. робота магістра. Чернігів, 51 с.
13. Войтенко А. О. (2025) Психологічний аналіз взаємозв'язку тривожності та самооцінки особистості // Науковий вісник Київського політехнічного інституту. № 1. С. 45–52.
14. Хом'як М. А. (2022) Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці : кваліфікац. робота магістра. Тернопіль, 78 с.
15. Цибух Л. М. (2015) Особливості роботи психолога з тривожними підлітками // Педагогіка та психологія. № 3. С. 134–141.
16. Шмиглюк О. (2017) Розвиток здорової самооцінки методом когнітивно-поведінкової терапії. Київ : Інститут когнітивно-поведінкової терапії, 62 с.
17. Кириченко К. Є. (2024) Тривожність як чинник впливу на самооцінку та соціальний статус особистості : кваліфікац. робота магістра. Кропивницький, 68 с.
18. Хлян Т. (2023) Соціально-психологічні детермінанти тривожності у юнацькому віці : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Львів, 66 с.
19. Маслак М. С. (2025) Самоповага студентів з різними рівнями тривожності : бакалавр. робота. Суми, 45 с.
20. Марченко О. (2025) Взаємозв'язок самооцінки, тривожності та копінг-стратегій у студентів : кваліфікац. робота. Дніпро, 58 с.
21. Коломієць Т. С. (2024) Психологічні чинники подолання тривожності у підлітковому віці. Луцьк, 63 с.
22. Нем'ятченко О. (2022) Психологічні особливості прояву тривожності у дітей підліткового віку : кваліфікац. робота. Луганськ, 72 с.
23. Бутенко В. В. (2024) Вплив особистісних чинників у розвитку комп'ютерної залежності : кваліфікац. робота магістра. Київ, 59 с.
24. Кочерга В. С. (2025) Стан тривожності у підлітків в процесі формування самооцінки : кваліфікац. робота. Умань, 53 с.
25. Видолоб Н. О. (2016) Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології // Young Scientist. № 9.1. С. 34–38.

26. Олійник О. О. (2018) Самооцінка як передумова професійного становлення студентів // Теорія і практика сучасної психології. № 1. С. 97–101.
27. Столярчук О. (2020) Психологічні проблеми самооцінки в юнацькому віці // Психологічний часопис. № 4. С. 56–63.
28. Сердюк Л. В. (2019) Особливості взаємозв'язку тривожності та самооцінки у студентів // Наукові записки КНУ. Вип. 45. С. 78–85.
29. Паламарчук М. (2022) Психологічні особливості тривожності підлітків в умовах дистанційного навчання // Habitus. Вип. 44. С. 112–120.
30. Городецька І. (2021) Розвиток ситуативної та особистісної тривожності у юнацькому віці // Психологія і суспільство. № 2. С. 45–52.
31. Коневалова Н. В. (2023) Вплив самооцінки на емоційний стан підлітків // Вісник Львівського університету. Серія психологічна. Вип. 17. С. 89–96.
32. Захаревич В. (2024) Психологічні механізми формування самооцінки в підлітковому віці // Педагогіка і психологія. № 1. – С. 67–74.
33. Неведомська Є. (2024) Тривожність та самооцінка в умовах воєнного стану // Український психологічний журнал. № 2. С. 112–119.
34. Ханін Ю. Л. (2018) Шкала оцінки тривожності Спілбергера-Ханіна : адаптація для України. Київ : Інститут психології НАПН України, 28 с.
35. Спілбергер Ч. Д. (2020) Теорія та дослідження тривожності; пер. з англ. Київ : Видавництво «Студцентр», 156 с.
36. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton : Princeton University Press, 1965 ; укр. вид. : Самооцінка підлітків. Львів : ВНТЛ, 2019. 184 с.
37. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : W. H. Freeman, 1997 ; укр. адапт. : Бандура А. Самоефективність. Київ : Видавництво «Академія», 2022. 312 с.
38. Harter S. The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. New York : Guilford Press, 2012 ; укр. вид. : Хартер С. Конструкція «Я» у підлітковому віці. Харків : Гуманітарний центр, 2021. 248 с.
39. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco : W. H. Freeman, 1967 ; укр. адапт. : Куперсміт С. Передумови самооцінки. Київ : Логос, 2020. 192 с.

40. Baumeister R. F. Self-esteem: The puzzle of low self-regard. New York : Plenum Press, 1993 ; укр. вид. : Баумайстер Р. Самооцінка: загадка низької самоповаги. Львів : Арістей, 2023. 224 с.
41. Гринечко А. Я. (2013) Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді // Психологічний часопис. № 2. С. 34–41.
42. Шпортун О. М. (2020) Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці // Habitus. Вип. 19. С. 145–151.
43. Мусоріна Н. В. (2023) Поняття «тривога» та «тривожність» у психології : кваліфікац. робота. Чернівці, 92 с.
44. Кругляк М. А. (2025) Особливості тривожності в юнацькому віці : кваліфікац. робота. Чернівці, 71 с.
45. Кириченко Н. В. (2024) Психологічні особливості тривожності у дітей молодшого шкільного віку : кваліфікац. робота. Мелітополь, 76 с.
46. Варченко В. О. (2025) Психологічні особливості впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків // Вісник Донецького національного університету. № 1. С. 56–63.
47. Тесленко М. (2016) Дослідження впливу тривожності підлітка на формування самооцінки // Психологія особистості. № 1. С. 78–85.
48. Михайлишин У. Б. (2021) Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків // Науковий вісник Ужгородського університету. Вип. 45. С. 112–119.
49. Сташук О. (2025) Емпіричне вивчення взаємозв'язків тривожності та самооцінки у внутрішньо переміщених підлітків // Психологія: теорія і практика. № 3. С. 89–96.
50. Грінкова А. (2024) Психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у пізньому підлітковому віці // Збірник наукових праць НАПН України. 2024. Вип. 12. С. 134–142.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки М. Розенберга (українська адаптація)

Інструкція: Нижче наведено ряд тверджень про себе. Будь ласка, позначте ступінь Вашої згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою:

1 – повністю не згоден, 2 – не згоден, 3 – згоден, 4 – повністю згоден.

1. Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на повагу.
2. Я вважаю, що маю багато гарних якостей.
3. Загалом я схильний думати, що я невдаха.
4. Я здатен робити все не гірше, ніж більшість людей.
5. Я відчуваю, що мені майже немає чим пишатися.
6. Я ставлюся до себе позитивно.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю себе марним.
10. Іноді я думаю, що я ні на що не годжуся.

Підрахунок:

Сума балів: 10–40.

Інтерпретація: 30–40 – висока самооцінка; 21–29 – середня; 10–20 – низька.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна
(Субшкала особистісної тривожності – Trait Anxiety)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і оберіть, наскільки воно відповідає тому, як Ви себе почуваєте загалом, у більшості ситуацій.

Позначте відповідь у бланку:

1 – майже ніколи

2 – іноді

3 – часто

4 – майже завжди

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я відчуваю задоволення				
2	Я відчуваю, що мені нічого не загрожує				
3	Я перебуваю в напруженні				
4	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
5	Я відчуваю себе впевнено				
6	Я відчуваю себе роздратованим				
7	Я відчуваю, що можу легко розладнатися				
8	Я відчуваю, що мені не вистачає впевненості в собі				
9	Я відчуваю себе в безпеці				
10	Я турбуюся про дрібниці				
11	Я відчуваю себе щасливим				
12	Я відчуваю себе невпевненим				
13	Я відчуваю себе захищеним				
14	Я відчуваю себе неспокійним				
15	Я відчуваю себе бадьорим				
16	Я відчуваю себе пригніченим				
17	Я відчуваю себе задоволеним				
18	Я відчуваю тривогу				
19	Я відчуваю себе серйозним				
20	Я відчуваю, що мені легко приймати рішення				

Продовження додатку Б

Підрахунок балів:

Інтерпретація загальної суми (20–80 балів):

- 20–30 – низький рівень особистісної тривожності
- 31–44 – середній рівень
- 45–59 – підвищений рівень
- 60–80 – високий рівень

Зведена таблиця первинних даних емпіричного дослідження (n=40)

№	Стать	Вік	Самооцінка (Розенберг)	Особистісна тривожність (STAI)
1	Дівчина	16	18	62
2	Хлопець	17	28	42
3	Дівчина	15	15	68
4	Хлопець	16	32	38
5	Дівчина	17	21	57
6	Хлопець	18	27	47
7	Дівчина	16	19	59
8	Хлопець	15	29	44
9	Дівчина	17	17	63
10	Хлопець	16	31	39
11	Дівчина	18	22	55
12	Хлопець	17	27	45
13	Дівчина	16	14	70
14	Хлопець	15	25	49
15	Дівчина	17	20	58
16	Хлопець	16	30	41
17	Дівчина	18	16	65
18	Хлопець	17	28	43
19	Дівчина	16	23	52
20	Хлопець	15	26	48
21	Дівчина	17	18	61
22	Хлопець	16	33	36
23	Дівчина	18	19	60
24	Хлопець	17	24	50
25	Дівчина	16	21	56
26	Хлопець	15	27	46
27	Дівчина	17	24	51
28	Хлопець	16	25	49
29	Дівчина	18	17	64
30	Хлопець	17	31	40
31	Дівчина	16	22	54
32	Хлопець	15	28	43
33	Дівчина	17	20	57
34	Хлопець	16	26	47
35	Дівчина	18	23	53
36	Хлопець	17	29	44

37	Дівчина	16	19	59
38	Хлопець	15	24	51
39	Дівчина	17	18	68
40	Хлопець	16	27	45

Підсумкові статистичні показники:

- Середня самооцінка: $23,65 \pm 5,18$
- Середня особистісна тривожність: $48,75 \pm 7,64$
- Хлопці (n=20): самооцінка 26,15; тривожність 45,10
- Дівчата (n=20): самооцінка 22,55; тривожність 52,40
- Коефіцієнт кореляції Пірсона: $r = -0,682$ ($p < 0,01$)

Інструкція для респондентів

Шановний учаснику!

Дякуємо, що погодилися взяти участь у дослідженні. Ваші відповіді будуть використані лише в узагальненому вигляді та залишаться конфіденційними. Заповнення анкет займе 15–20 хвилин. Відповідайте щиро, тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Зразок індивідуального психологічного профілю

Прізвище (код): _____

Рівень самооцінки: низький

Рівень тривожності: високий

Рекомендації: індивідуальна корекційна робота за програмою «Впевнене Я», пріоритет – робота з самооцінкою.

Анкета інформованої згоди батьків (опікунів)

Шановні батьки (опікуни)!

Ваш син / Ваша донька запрошені взяти участь у бакалаврському дослідженні на тему:

«Взаємозв'язок самооцінки та рівня особистісної тривожності у особистостей пізнього підліткового віку»

Мета дослідження: вивчити особливості самооцінки та тривожності підлітків 15–18 років для подальшої розробки рекомендацій щодо психологічної допомоги.

Що передбачає участь:

- Заповнення двох анонімних психологічних опитувальників (15–20 хвилин).
- Участь є добровільною.
- Усі дані будуть оброблятися конфіденційно та використовуватимуться лише в узагальненому вигляді.
- Учасник може відмовитися від участі в будь-який момент без будь-яких наслідків.

Я, _____

(Прізвище, ім'я, по батькові батька / матері / опікуна)

даю свою інформовану згоду на участь мого сина / доньки

(Прізвище, ім'я, по батькові дитини, клас)

в даному психологічному дослідженні.

Погоджуюсь з такими умовами:

- Моя дитина може відмовитися від участі в будь-який момент.
- Результати будуть анонімними.
- Я маю право отримати загальну інформацію про результати дослідження.

- У разі потреби моя дитина може отримати індивідуальну психологічну консультацію.

Дата: «____» _____ 2025 р.

Підпис батька/матері/опікуна: _____

Контактний телефон (за бажанням): _____

Зворотний бік анкети:

Інформація для батьків:

Дослідження проводиться студенткою 4 курсу спеціальності «Психологія»
_____ під керівництвом _____.

У разі виникнення питань Ви можете звернутися за телефоном:
