

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНІВ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

### STUDY OF THE RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVELS AND SELF-ESTEEM IN THE PERIOD OF EARLY ADULTHOOD

*У статті розглянуто динаміку функціонування таких психологічних властивостей особистості, як тривожність та самооцінка у період дорослого віку. Проаналізовано теоретичні концепції сучасних українських та зарубіжних дослідників стосовно проблематики сформованості рівня самооцінки у ранньому дорослому віці та її вплив на рівень прояву симптомів тривожності. Досліджено аспекти перетину цих психологічних феноменів між собою та встановлено ступені їх взаємодії. Визначено вибіркову сукупність дослідження, яка становить 25 осіб віком від 20 до 30 років, із них 12 чоловіків та 13 жінок. Проведено діагностичний етап дослідження, метою якого було визначити взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності у період раннього дорослого віку. Діагностування респондентів дало змогу виокремити основні чинники впливу на формування рівня тривожності та самооцінки особистості в період раннього дорослого віку. Виокремлено такі показники, на основі яких формується власна самооцінка: оцінка оточуючих, оцінка результатів власної діяльності та співвідношення істинного Я-образу з ідеальним. На основі виділених критеріїв проведено визначення рівнів самооцінки та сформованості рівня особистісної і ситуативної тривожності особистості у період раннього дорослого віку. Досліджено взаємозв'язок між низьким рівнем особистісної тривожності та низьким рівнем самооцінки особистості. Проведено кореляційний аналіз взаємозалежності показників особистісної і ситуативної тривожності особистості (методика оцінки рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI) та рівня самооцінки особистості у період ранньої дорослості (методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі). Доведено зв'язок між рівнем особистісної та ситуативної тривожності та рівнем самооцінки особистості в період раннього дорослого віку. Розроблено напрями подальших досліджень з окресленої проблематики.*

**Ключові слова:** тривога (як стан), тривожність (як властивість), адаптивна тривожність, самооцінка, конфліктність самооцінки, особистісний розвиток, ранній дорослий вік.

*The article examines the dynamics of the functioning of such psychological personality properties as anxiety and self-esteem during adulthood. The theoretical concepts of modern Ukrainian and foreign researchers regarding the problem of the formation of the level of self-esteem in early adulthood and its influence on the level of manifestation of anxiety symptoms are analyzed. Aspects of the intersection of these psychological phenomena with each other have been studied and the degrees of their interaction have been established. The sample population of the study was determined, which is 25 people aged from 20 to 30 years, of which 12 are men and 13 are women. The diagnostic stage of the study was conducted, the purpose of which was to determine the relationship between self-esteem and the level of anxiety in early adulthood. The diagnosis of the respondents made it possible to single out the main influencing factors on the formation of the level of personal and situational anxiety of the individual in the period of early adulthood. The following indicators were singled out on the basis of which one's own self-esteem is formed: the assessment of others, the assessment of the results of one's own activities, and the ratio of the true self-image to the ideal one. On the basis of the selected criteria, the levels of self-esteem and the formation of the level of personal and situational anxiety of the individual in the period of early adulthood were determined. The relationship between a low level of personal anxiety and a low level of personal self-esteem was studied. A correlational analysis of the interdependence of indicators of personal and situational anxiety of an individual (the method of assessing the level of anxiety of Spielberger-Hanin (STAI) and the level of self-esteem of an individual in the period of early adulthood (methodology of the study of self-esteem of an individual by S. Budassi) was carried out. The connection between the level of personal and situational anxiety and the level of self-esteem of the individual in the period of early adulthood. The directions of further scientific researches on the outlined problems are developed.*

**Key words:** alarm (as the state), anxiety (as property), adaptive anxiety, self-appraisal, conflict of self-appraisal, personality development, early adulthood.

УДК 159.942:378  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.48.20>

**Миропольцева Н.І.**  
к.психол.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Барановська А.О.**  
студентка кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Іванов О.І.**  
студент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Дослідження питання про співвідношення самооцінки і прояву тривожності зумовлене тією роллю, яку відіграє самооцінка в розвитку особистості. Аналіз поняття «самооцінка» пов'язаний з іншими рисами особистості, що є недостатньо вивченими у психології, тому важливо вивчити зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості у період ранньої дорослості.

Тривожність – це риса особистості, яка має когнітивний (відчуття неадекватності, негативна самооцінка, очікування невдачі), афективний (хвилювання, відчуття надзвичайних

вимог, відсутність контролю над своїми реакціями) та поведінковий аспекти. Тривожність як відносно стійка особистісно-формуюча проблема рідко постає перед психологами в чистому вигляді. Проте багато авторів відзначають, що це питання є актуальним і для нашого часу. Цьому питанню присвячено численні роботи не лише у психології, а й у фізіології, біохімії, психіатрії, соціології, філософії. Про тривогу в психології вперше згадав З. Фройд у науковому доробку під назвою «Невроз страху» [2, с. 68]. Автор стверджує, що люди з високим рівнем тривожності схильні

сприймати світ як такий, що містить небезпеку та загрозу набагато більшою мірою, ніж люди з низьким рівнем тривожності. Дуже корисною є модель високої тривожності (рис. 1), згідно з якою основний механізм тривожності можна розглядати як похідну від певних еволюційних стратегій.

Самооцінка є складним особистісним утворенням або особистісним параметром психічної діяльності, що виконує регулюючу функцію. У працях психологів та педагогів різних країн знайшли відображення різноманітні проблеми оцінювання та оцінки. Найбільш поширеними є погляди Ч.Д. Спілберга на прояв рівнів тривожності, де автор указує розрізняти тривогу як стан та як ознаку. Н.Д. Левітов повторює і доповнює свій поділ тривожності на ситуативну й особистісну, при цьому стверджує, що «тривожність – це риса характеру» [5, с. 89–91]. Нині така інтерпретація використовується як у теорії, так і в експериментальній та діагностичній практиці. Під час визначення самооцінки була використана модель, запропонована Л.В. Бороздіною, у якій самооцінка входить у конструкт самосвідомості і визначається як оцінка людиною себе або власного потенціалу за визначеною ознакою [1].

Актуальні сьгодні справжній стан душі та настрої всієї країни, особливо людей раннього дорослого віку. Зростають психологічне напруження та тиск, а також зростає рівень тривожності та депресії у суспільстві. Водночас зріс й інтерес до таких психологічних явищ, як тривожність і самооцінка. Слід зазначити, що тривожність є, передусім, емоційним похідним. Так, у теорії диференціальних емоцій К. Ізарда зазначається, що тривожність складається з домінуючої емоції страху та взаємодії страху з однією чи кількома іншими базовими емоціями, особливо співчуттям, гнівом, провинною, соромом та інтересом. Тривожність, як і депресія, може включати стани потреби та біохімічні чинники [7, с. 72]. Тривожність не можна ототожнювати зі страхом. Страх – це абсолютно певна специфічна емоція, яка заслуговує окремої класифікації. Бачення страху як специфічної емоції дає змогу відрізнити його від явища тривожності.

Тривожність – це комбінація або шаблон емоцій, із яких страх є лише однією [5, с. 90]. К. Ізард зазначав, що характер взаємодії афективних компонентів тривожності може відрізнятися від людини до людини. Наприклад, основний компонент страждання може посилити компонент тривоги в одних і компонент сорому в інших. Різноманітність емоційної динаміки ускладнює завдання ретельного аналізу тривожності [8].

Особливої уваги заслуговують дослідження А.М. Пригожан. Дослідниця надає тривожності позитивний характер, на її думку, «тривога, як червоний прапорець, що привертає увагу до можливих труднощів і перешкод у досягненні ваших цілей, дозволяючи вам мобілізувати свій імпульс для досягнення кращих результатів» [9]. Це дає змогу зробити висновок, що нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективної адаптації до навколишньої дійсності (адаптивна тривожність).

У нашому дослідженні актуальною є взаємодія між рівнем самооцінки та рівнем тривожності. Ця взаємодія впливає на процес адаптаційної тривоги, що призводить до дезадаптивності особистості, виснажливих емоційних станів, впливає на соціальну діяльність особистості, деформуючи її розвиток.

Вивченню самооцінки присвячено багато наукових робіт. Здебільшого самооцінка – це загальна цінність і значення, які людина приписує собі, а також певним аспектам своєї особистості, діяльності та поведінки. Самооцінка впливає на поведінку, діяльність і розвиток індивіда, а також на його вміння будувати комунікацію. Самооцінка відображає ступінь задоволеності чи незадоволеності собою, створює основу для сприйняття власного успіху чи невдачі та діяльності, а також досягнення певної міри цілей, тобто рівень особистого прагнення.

Л. Пепло та М. Мічелі стверджують, що «самооцінка – це процес самопізнання та критичного самоусвідомлення, який характеризує розуміння людиною того, ким вона є, і спроби свідомо інтерпретувати власний досвід» [9, с. 68]. Учені досліджували особливості



Рис. 1. Когнітивна модель тривожності

зв'язку між низькою самооцінкою та феноменом самотності та продемонстрували причинно-наслідковий зв'язок між цими явищами.

На основі аналізу теоретичних досліджень було встановлено, що самооцінка характеризується за такими ключовими параметрами:

- оцінка за класом: високий, середній, низький;
- за співвідношенням у досягнутому: достатній і недостатній (переоцінений і недооцінений);
- за ознаками структури: конфліктні або безконфліктні.

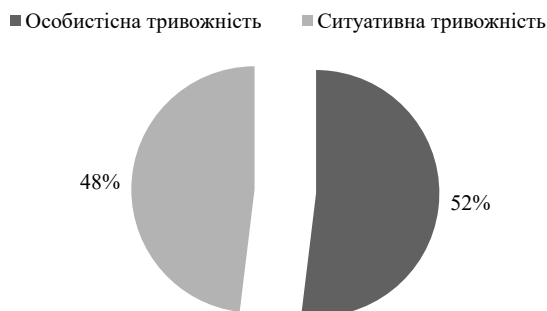
Самооцінка формується на основі оцінок оточуючих, оцінок результатів власної діяльності, співвідношення істинного Я-образу з ідеальним. У роботі було висунуто гіпотезу про те, що рівень самооцінки знижується за умов частого незадоволення особистості собою у період ранньої дорослості, неможливості досягнення мети певного рівня. Ситуація дифузного занепокоєння впливає на «зону оптимального функціонування» особистості і призводить до підвищення рівня тривожності.

Дослідження проводилося на базі Чорноморського національного університету імені Петра Могили. У вибірку досліджуваних увійшло 125 респондентів віком від 20 до 30 років, із них 52 чоловіки та 73 жінки. Діагностичним інструментом було вибрано методику «Оцінка рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI)» та методику «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі).

Методика для вимірювання рівня тривожності, запропонована Ч.Д. Спілбергером, дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності) і як стан (рівень ситуативної тривожності). За результатами проведеної діагностики отримали (рис. 2):

Особистісна тривожність у значенні середніх показників – 41,48% за середніх значень за критерієм ситуативної тривожності 38,4%. Такі результати свідчать, що показники тривожності вищі у значенні стану, але нижчі за реактивного прояву – як властивість особистості.

Необхідно враховувати, що показники три-



**Рис. 2. Результати за методикою «Оцінка рівня тривожності Спілбергера – Ханіна (STAI)»**

можності респондентів можуть носити завищений характер через російську військову агресію на території України. Проте точне підтвердження вищезазначеної гіпотези можливе лише за консультативної бесіди з клієнтами.

За результатами методики «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі) отримали такі загальні показники: високу (неадекватну) самооцінку було відзначено у 16% респондентів – такі люди, ставлять перед собою цілі набагато вищі, ніж насправді можуть досягти, а також є байдужими до похвали оточуючих, їм властиві цікавість, зарозумілість, перфекціонізм, прагнення керувати. У період ранньої дорослості такі люди недостатньо самокритично оцінювали власні успіхи та невдачі; високу (адекватну) самооцінку – у 20% респондентів; такі люди твердо оцінюють свої успіхи і невдачі, схвалення і несхвалення оточуючих, їм властиве критичне ставлення до себе і до оцінок оточуючих; середній рівень самооцінки спостерігається у 32% респондентів; низький рівень (адекватної) самооцінки спостерігається у 16% та низький рівень (неадекватної) самооцінки виявлено у 16% респондентів; такі люди, ставлять перед собою більш досяжні цілі, завищують значення невдач, гостро відчувають потребу в підтримці оточуючих, їм властива недооцінка своїх сил і можливостей (рис. 3).

Самооцінка відображає рівень розвитку власних емоцій і ціннісних установок із подальшим процесом формування особистісного самоставлення. Емоційний аспект є найважливішим у визначенні самооцінки особистості. Особисті відчуття та їх психологічне сприйняття є найважливішими для особистості. Далі йде усвідомлення рівня компетентності «Я» в тій чи іншій сфері життя або роду діяльності. Усвідомлення того, наскільки досягнуто успіху в тій чи іншій сфері, має привід зміцнити власні почуття власної гідності та самоповаги для особистості [1].

Відповідно до отриманих результатів, слід зазначити, що не варто звертати надмірну увагу на загальну тенденцію, оскільки результати є доволі неоднозначними, що лише обґрунтовує важливість детального розгляду показників кожної особистості під час будь-якого виду консультативної бесіди. Досліджуючи самооцінку особистості, також було виокремлено основні якості, які співпадають за середнього та високого (адекватного) рівня самооцінки: щирість, мрійливість, ніжність, рішучість та розсудливість. Домінуючі показники, які було зафіксовано за низького рівня самооцінки, такі: терплячість, стриманість та в деяких випадках упертість.

Аналіз отриманих у дослідженні даних дав змогу виділити співвідношення самооцінки та рівня тривожності, яке найчастіше

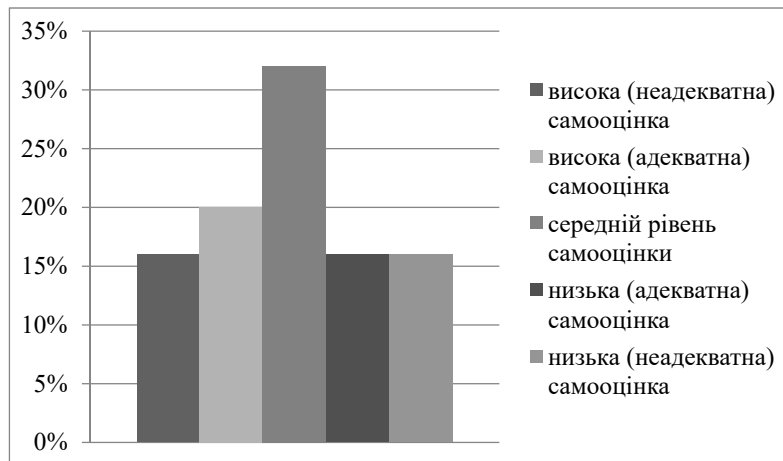


Рис. 3. Результати за методикою «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі)

зустрічається, – середній рівень самооцінки та помірний рівень особистісної тривожності. Для підтвердження цієї гіпотези використано метод кореляційного аналізу. Цей метод використовується для підтвердження взаємозалежності між змінними, пов'язаними кореляцією. Саме тому для визначення статистичного коефіцієнта кореляції було вибрано формулу Пірсона для визначення лінійної кореляції.

Метою дослідження було виявити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності, що було досягнуто, продемонструвавши достовірний кореляційний зв'язок між рівнями самооцінки й особистісної тривожності з результатом  $r = -0,29$  ( $p = 0,01$ ) та самооцінки і ситуативної (реактивної) тривожності –  $r = -0,17$  ( $p = 0,01$ ). Коефіцієнти кореляції є негативними, що вказує на позитивний і негативний зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності, це підтверджує гіпотезу про наявність зв'язку між самооцінкою і тривожністю, а саме: висока самооцінка відповідає низькому рівню тривожності, і навпаки. Отримані значення вказують на те, що зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності не залежить від статі, адже серед респондентів виявлено загальну закономірність: чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий рівень тривожності, тим вищим може бути ступінь вираженості неблагополуччя особистості.

Аналіз досліджень А.М. Прихожан ілюструють подібність впливу конфлікту самооцінки на рівень тривожності, а тому було підтверджено, що за високих показників рівня тривожності у період раннього дорослого віку виникають протиріччя з рівнем самооцінки особистості (конфліктною самооцінкою), що пояснюється віковим переходом респондентів на новий рівень індивідуального розвитку [3, с. 66]. Отримані математично-статистичні дані підтверджують теоретичний аналіз даних щодо взаємозв'язку між тривожністю та показниками самооцінки у період ранньої доросло-

сті. У період ранньої дорослості становлення самооцінки визначається процесами формування особистості у цілому, і на перший план виходить розуміння того, що власна самооцінка є вираженням відповідності поведінки власним переконанням, думкам, результатам роботи над собою та ін.

*Висновки з проведеного дослідження.* Два основні напрями у вивченні тривожності та самооцінки займають особливе місце в сучасній сукупності психологічних знань. Новітні напрями наукових досліджень розкривають природу цих станів і властивостей не лише через призму психології, а й через медичні, соціологічні та філософські знання. Окремі аспекти взаємодії рівнів тривожності та самооцінки виявити все складніше, цьому також присвячено багато публікацій. Тривожність – це складне психологічне явище, що виникає внаслідок складних емоційних процесів і є як станом, так і властивістю особистості. У період ранньої дорослості тривожність виникає і закріплюється як особистісно сформована характеристика, в основі якої лежить домінуюча у цьому віковому періоді потреба змінити ставлення до себе, яка задовольняється через матеріальний, психологічний чи духовний складник. Тривожність повинна мати дві форми: посилення та послаблення. Це явище переплітається з багатьма психічними станами та атрибутами. Низька самооцінка часто є каталізатором виникнення тривожності, хоча певний оптимальний рівень є запорукою успіху в діяльності. Проведене дослідження дало змогу констатувати стійку зворотну залежність між рівнем тривожності та самооцінкою у період ранньої дорослості. Визначені кореляційні зв'язки цих показників, безперечно, дають змогу стверджувати про необхідність комплексного вивчення феномену самооцінки та формування рівня тривожності у визначеній віковій групі.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2020. URL: <http://www.psyh.kiev.uaa> (дата звернення: 18.04.2023).
2. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуючий фактор у людських відносинах. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : матеріали звітної наук.-практ. конф. викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства, м. Київ, 13–17 травня 2019 р. Київ, 2019. С. 66–68.
3. Лисенкова І.П. Теоретико-методологічні засади розвитку емоційної сфери дітей із когнітивними порушеннями : монографія. Миколаїв : Ілліон, 2018. 324 с.
4. Лисенкова І.П. Детермінанти емоційного розвитку дітей із когнітивними порушеннями : дис. ... д.психол.н. : 19.00.08 ; Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України. Київ, 2019.
5. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. С. 89–98.
6. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL: <http://surl.li/gpkdz> (дата звернення: 25.04.2023).
7. Тюріна В.О., Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с.
8. Kots Y. Psychological peculiarities of social and cognitive behavior of adolescent and early adulthood persons with manifestations of social anxiety. 2020. URL: <http://surl.li/gpkfh> (last accessed: 20.04.2023).
9. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment. *The Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2018. № 20. Vol. 2. P. 67–69.
10. Lysenkova I.P. Peculiarities of the Organization of Correction-developing Environment for Children with Mental Disorders: *The Scientific Heritage*. 2018. № 25. Vol. 2. P. 53–55.
11. Sim K., Huak Chan Y., Chong P. Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. 2020. P. 195–202.
12. Vidra O. Vikova ta pedagogichna psihologiya. Age and Pedagogical Psychology. *Centr uchbovoyi literaturi*. 2020.