

Г

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»**

**Факультет філології, психології та педагогіки**

**Кафедра психології та педагогіки**

Спеціальність 053 « Психологія»  
Очна форма навчання 4 курс першого ( бакалаврського) рівня вищої освіти

**Кваліфікаційна бакалаврська робота**

**«Особливості впливу самооцінки на тривожність підлітків»**

Виконала студентка гр. 401-ФП

\_\_\_\_\_ . \_\_ . 2026 р. А. Д. Негребецька

Керівник кваліфікаційної роботи

\_\_\_\_\_ . \_\_ . 2026 р. В. І. Іщенко

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

\_\_ . \_\_ . 2026 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

Полтава 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. .Психологічна характеристика тривожності підлітків .....	12
1.2. Вікові особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці .....	18
1.3. Особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків .....	24
<b>ВИСНОВОК ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ .....</b>	<b>29</b>
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Принципи та методи дослідження самооцінки і тривожності підлітків.....	31
2.2. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн .....	36
2.3. Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна .....	42
2.4. Методика діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша).....	47
2.5. Методи математичної обробки результатів дослідження .....	52
<b>ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....</b>	<b>55</b>

<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ .....</b>	<b>5</b>
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження .....	57
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	62
3.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності підлітків шляхом корекції самооцінки .....	68
<b>ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ .....</b>	<b>73</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>78</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	

## ВСТУП

Підлітковий період є одним із ключових етапів формування особистості, коли активно розвиваються самосвідомість, Я-концепція та основні риси характеру. У цей час підлітки особливо гостро сприймають оцінки з боку інших людей, що суттєво впливає на становлення їхньої самооцінки та загальний емоційний стан. Для підліткового віку характерним є підвищений рівень тривожності, який може проявлятися у різних сферах життя: навчанні, спілкуванні з однолітками та дорослими, а також у ставленні до власної особистості. Висока тривожність нерідко призводить до невпевненості у власних силах, труднощів у соціальній адаптації та емоційної нестабільності. Важливим чинником, що впливає на емоційне благополуччя підлітка, є самооцінка, яка визначає рівень впевненості в собі, ставлення до власних досягнень і невдач, а також особливості поведінки в різних життєвих ситуаціях.

**Актуальність обраної теми.** обумовлена тим, що підлітковий вік є одним із найважливіших етапів розвитку особистості, під час якого активно формуються самосвідомість, самооцінка та емоційна сфера. У цей період підлітки стають особливо чутливими до думки оточення, що може суттєво впливати на їхній внутрішній стан і поведінкові реакції. Сучасні соціальні умови характеризуються підвищеним рівнем інформаційного та навчального навантаження, зростанням вимог до підлітків, а також значним впливом соціальних мереж. Усе це може сприяти виникненню емоційної напруги та підвищеної тривожності, що негативно позначається на навчальній успішності, спілкуванні та процесі соціальної адаптації. Важливим чинником формування емоційного стану підлітка є самооцінка, від рівня якої залежить упевненість у собі, здатність долати труднощі та адекватно оцінювати власні можливості. Низька або нестійка самооцінка часто супроводжується внутрішньою невпевненістю та зростанням тривожних переживань.

У зв'язку з цим вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю підлітків є важливим напрямом дослідження, який дозволяє глибше зрозуміти особливості емоційного розвитку в цьому віці та визначити ефективні підходи до психологічної підтримки та корекційної роботи. **Мета роботи.** є теоретичне опрацювання та практичне дослідження впливу самооцінки на рівень тривожності у підлітковому віці, а також встановлення особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та тривожними проявами у підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити теоретичні підходи до трактування поняття самооцінки у психологічній науці.
  2. Охарактеризувати особливості прояву тривожності в підлітковому віці.
  3. Проаналізувати процес формування самооцінки у підлітків.
  4. Встановити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності.
  5. Обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для проведення дослідження.
  6. Здійснити емпіричне вивчення самооцінки та тривожності підлітків.
- Опрацювати результати дослідження та розробити рекомендації щодо зниження тривожності шляхом корекції самооцінки.

**Гіпотеза дослідження-**У межах даного дослідження передбачається існування зв'язку між характеристиками самооцінки підлітків і рівнем їхньої тривожності. Висувається припущення, що занижена або нестійка самооцінка супроводжується підвищеною тривожністю, тоді як адекватна та стабільна самооцінка пов'язана з її нижчим рівнем.

Крім того, передбачається, що зі збільшенням розбіжності між рівнем домагань і фактичним рівнем самооцінки зростає і рівень тривожності.

**Об'єкт дослідження** - виступають закономірності психологічного становлення особистості у підлітковому віці.

**Предмет дослідження-** особливості взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем тривожних проявів у підлітковому віці.

**Методи дослідження.** У ході дослідження було застосовано комплекс методів, спрямованих на вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю у підлітків. Теоретичну основу роботи становили аналіз наукових джерел, синтез, порівняння та узагальнення, що дозволило розкрити зміст понять «самооцінка» і «тривожність», а також визначити їх вікові особливості та характер взаємозв'язку в підлітковому віці. Емпірична частина дослідження була реалізована за допомогою психодіагностичних методик. Для оцінки рівня самооцінки застосовувалася методика Дембо-Рубінштейн. Визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності здійснювалося за шкалою

Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна. Для дослідження рівня шкільної тривожності використовувалася методика Кондаша. Обробка отриманих результатів здійснювалася із використанням методів кількісного та якісного аналізу, зокрема розрахунку середніх показників і відсоткового розподілу даних. Результати були систематизовані, проаналізовані та інтерпретовані відповідно до мети й завдань дослідження.

**Інформаційна база дослідження.** Інформаційною базою дослідження стали наукові джерела, присвячені вивченню самооцінки, тривожності та особливостей їх прояву в підлітковому віці. У процесі роботи були використані монографії, наукові статті, навчальна література та матеріали фахових періодичних видань із психології й суміжних галузей знань. Важливе місце в інформаційному забезпеченні дослідження посідають психодіагностичні методики, зокрема методика Дембо-Рубінштейн та шкала тривожності.

Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, а також методика визначення рівня шкільної тривожності Кондаша. Окрім цього, було залучено електронні наукові ресурси та відкриті бази даних, що містять актуальні дослідження з даної тематики. Використані джерела забезпечили теоретичне підґрунтя роботи та слугували основою для подальшого аналізу й інтерпретації отриманих емпіричних результатів відповідно до поставленої мети та завдань дослідження.

**Наукова новизна дослідження:** наукова новизна отриманих результатів полягає у здійсненні комплексного теоретико-емпіричного аналізу взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю у підлітковому віці. У роботі систематизовано існуючі наукові підходи до вивчення феноменів самооцінки та тривожності, що дало змогу конкретизувати їх психологічну сутність і визначити самооцінку як один із ключових чинників емоційного розвитку підлітків.

У ході дослідження деталізовано особливості впливу різних параметрів самооцінки (її рівня, адекватності та стабільності) на формування тривожності. Зокрема, доведено, що занижена та нестійка самооцінка пов'язана з підвищенням як особистісної, так і ситуативної тривожності, тоді як адекватна й відносно стабільна самооцінка сприяє емоційній рівновазі підлітків. Поглиблено наукові уявлення щодо ролі співвідношення між рівнем домагань і реальним рівнем самооцінки як важливого механізму виникнення тривожності. Виявлено, що збільшення дисбалансу між цими показниками супроводжується посиленням внутрішнього напруження, невпевненості у собі та загального рівня тривожності. Крім того, удосконалено підхід до емпіричного дослідження проблеми шляхом використання комплексу психодіагностичних методик (Дембо-Рубінштейн, шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна, методика Кондаша), що забезпечило більш повне та об'єктивне вивчення взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

**Практичне застосування результатів** . Практична значущість роботи полягає у можливості використання її результатів у діяльності психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють із підлітками. Отримані висновки можуть бути застосовані для раннього виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності та недостатньо сформованою самооцінкою.

Також матеріали дослідження можуть слугувати основою для розробки психокорекційних і профілактичних програм, спрямованих на формування адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності та підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків.

**Галузь застосування результатів дослідження.** Отримані результати можуть бути використані у сфері психологічної та соціально-педагогічної діяльності. Вони є корисними для практичних психологів закладів освіти під час визначення рівня самооцінки та тривожності підлітків, а також при створенні програм психокорекційної та розвивальної спрямованості, метою яких є зниження тривожності та формування адекватної самооцінки. Матеріали дослідження можуть застосовуватися фахівцями освітньої сфери в організації психологічного супроводу підлітків з урахуванням їхніх індивідуальних психологічних особливостей. Крім того, вони можуть бути корисними у консультативній роботі психологів із підлітками та їхніми сім'ями для профілактики підвищеної тривожності та підтримки гармонійного розвитку особистості.

**Основний зміст роботи.** поділено на три розділи. У першому розділі розкрито теоретичні основи проблеми самооцінки та тривожності в підлітковому віці. У другому розділі обґрунтовано методичні підходи дослідження та представлено підібрані психодіагностичні методики. У третьому розділі наведено результати емпіричного дослідження та сформульовано практичні рекомендації.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Психологічна характеристика тривожності підлітків

Тривожність розглядається як складова емоційної сфери особистості. Емоційні стани трактуються як внутрішні психічні процеси, що відображають ставлення людини до себе та навколишнього середовища. Тривожність визначається як негативно забарвлений емоційний стан, для якого характерні внутрішня напруженість, відчуття неспокою та очікування можливих труднощів або загрози. У підлітковому віці рівень тривожності часто підвищується через чутливість до соціальної оцінки, значущість міжособистісних взаємин і процес формування самооцінки. Вона може проявлятися емоційною нестабільністю, підвищеною реакцією на стресові ситуації та відчуттям психологічного дискомфорту. Отже, тривожність у підлітків є важливим показником емоційного розвитку, який впливає на їх поведінку, навчальну діяльність і соціальну адаптацію. Емоційна сфера особистості є однією з основних складових психіки, яка відображає внутрішнє ставлення людини до себе, інших людей і навколишнього світу. Емоції розглядаються як психічні процеси, що супроводжують діяльність індивіда та регулюють його поведінку. До важливих емоційних станів відносять стрес і тривожність. Тривожність трактується як негативно забарвлений стан, що проявляється відчуттям внутрішнього напруження, неспокою та очікуванням можливих труднощів або небезпеки.

Вона може виникати у відповідь як на реальні, так і на уявні загрози та супроводжується підвищеною емоційною напруженістю. Подібні стани впливають на поведінкову активність людини та її результативність, ускладнюючи процес пристосування до нових умов. У підлітковому віці прояви тривожності часто посилюються через особливості емоційного розвитку, чутливість до соціальної оцінки та формування самосвідомості.

У психологічній літературі тривожність розглядається як складний емоційний стан, що формується під впливом внутрішніх суперечностей особистості та несприятливих зовнішніх умов.

Вона проявляється у вигляді емоційного напруження, невпевненості, відчуття внутрішнього дискомфорту та очікування негативних подій. Такий стан може виникати як у відповідь на реальні ситуації, так і через суб'єктивне сприйняття можливих загроз. Важливим чинником розвитку тривожності є внутрішні конфлікти, коли потреби, мотиви та можливості людини не узгоджуються між собою. Це призводить до накопичення емоційної напруги, яка впливає на поведінку та загальний психічний стан. У цьому випадку тривожність виступає показником внутрішньої нестабільності особистості. У підлітковому віці рівень тривожності часто підвищується через особливості емоційного та особистісного становлення. У цей період активно формується самосвідомість, система цінностей і самооцінка. Підлітки стають більш чутливими до оцінювання з боку оточення, що може спричиняти емоційне напруження та невпевненість у власних силах. Значну роль у підвищенні тривожності відіграє нестійка самооцінка. Занижене або нестабільне сприйняття власної особистості сприяє появі страху помилок, труднощів у спілкуванні та соціальній взаємодії, що негативно позначається на навчанні та процесі соціальної адаптації підлітків. У цей період активно розвивається самосвідомість, формується уявлення про власну особистість і поступово вибудовується система самооцінки. Підліток починає більш усвідомлено сприймати себе, свої можливості та результати діяльності, що суттєво впливає на його емоційний стан і поведінку. Для підліткового віку характерна підвищена емоційна сприйнятливість і нестійкість переживань. Емоційні реакції стають більш вираженими, а настрої можуть швидко змінюватися залежно від ситуацій або ставлення оточення. Важливу роль у цьому відіграє соціальне середовище, зокрема взаємодія з однолітками та дорослими, а також успіхи чи труднощі в навчанні. Навіть незначні труднощі можуть сприйматися як значущі та викликати емоційне напруження.

Однією з ключових особливостей цього вікового етапу є формування самооцінки, яка ще не є стабільною та легко змінюється під впливом зовнішніх оцінок і життєвих ситуацій. Підлітки часто орієнтуються на думку значущих для них людей, що підвищує їхню чутливість до критики та оцінювання. Це може призводити до невпевненості у власних силах і негативного ставлення до себе. Нестійка самооцінка тісно пов'язана з емоційними переживаннями підлітків. За умов заниженого або нестабільного самосприйняття посилюється внутрішнє напруження, зростає страх помилок і труднощі у взаємодії з іншими. У результаті можуть виникати тривожні стани, які проявляються у вигляді занепокоєння, емоційного дискомфорту та ускладненої соціальної адаптації. Серед емоційних станів особливе значення має тривожність, яка визначається як негативний психічний стан, що проявляється відчуттям внутрішнього напруження, занепокоєння та очікуванням можливих небезпечних або несприятливих подій. Вона може формуватися як у відповідь на реальні обставини, так і під впливом суб'єктивного сприйняття потенційних загроз. У такому стані знижується впевненість у власних можливостях, посилюється емоційна вразливість та схильність до переживань. Важливу роль у формуванні тривожних станів відіграють стресові ситуації, які спричиняють психічне напруження та потребують адаптаційної реакції організму. Тривалий вплив стресу може підвищувати рівень тривожності, знижувати ефективність діяльності та ускладнювати соціальну взаємодію. Емоційна напруга при цьому впливає як на внутрішній стан особистості, так і на її поведінкові прояви.

У підлітковому віці тривожність може проявлятися більш виражено через особливості емоційного та особистісного розвитку. У цей період інтенсивно формується самосвідомість, система цінностей і самооцінка. Підлітки стають більш чутливими до оцінок з боку оточення, що часто супроводжується невпевненістю у собі та емоційною нестабільністю. Поєднання нестійкої емоційної сфери з процесом формування самооцінки може сприяти виникненню тривожних переживань. Низька або нестабільна самооцінка підсилює страх помилок, труднощі у спілкуванні та соціальній адаптації.

Це негативно відображається на навчальній діяльності підлітків і їхньому загальному психологічному стані. У результаті такі підлітки мають обмежені можливості для набуття соціального досвіду, що ускладнює їхню адаптацію в колективі. Вони часто відчують труднощі у спілкуванні, бояться критики та демонструють невпевненість у взаємодії з оточенням. З'ясовано, що підлітки з високою або адекватною самооцінкою характеризуються більшою стійкістю до стресових впливів. Вони впевнені у своїх силах, сприймають труднощі як тимчасові явища, які можна подолати, і активно шукають ефективні способи розв'язання проблем. Такі підлітки легше переносять емоційне напруження, краще регулюють свої переживання та рідше демонструють підвищену тривожність. Водночас занижена самооцінка є фактором підвищеної психологічної уразливості. Підлітки, які мають негативне уявлення про себе, часто відчують невпевненість, сумніваються у власних здібностях і сприймають складні ситуації як загрозливі. Це спричиняє накопичення негативних емоцій, зростання внутрішнього напруження та часті прояви тривоги. У результаті формується тенденція уникати складних ситуацій, що посилює відчуття безсилля та дезадаптації. Автор підкреслює тісний взаємозв'язок між самооцінкою та стресостійкістю: високий рівень самооцінки сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості, необхідних для ефективного подолання стресу, тоді як її зниження, навпаки, послаблює ці ресурси та підвищує ймовірність виникнення тривожних станів. Отже, адекватна самооцінка виступає важливою передумовою психологічної рівноваги та емоційної стабільності підлітка. У подібних умовах у значної частини людей посилюється емоційне напруження, виникає відчуття загрози, невпевненості та зменшення внутрішнього психологічного комфорту. Це може супроводжуватися зростанням рівня тривожності та ослабленням здатності протистояти стресовим впливам. Це напруження може проявлятися у формі тривожності, невпевненості або, навпаки, сприяти розвитку самоконтролю та впевненості у собі. власні якості, та емоційний, який виражає її ставлення до себе. Їхня взаємодія забезпечує цілісне самосприйняття.

## **1.2. Вікові особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці.**

Підлітковий вік у віковій психології розглядається як один із ключових етапів розвитку особистості, під час якого відбуваються суттєві зміни у фізичній, емоційній та соціальній сферах. У цей період особливого значення набуває становлення самосвідомості, що передбачає усвідомлення власного «Я», своїх здібностей, особистісних якостей та соціального становища. Саме в підлітковому віці формуються основи самооцінки як складного психологічного утворення, що визначає ставлення людини до самої себе. Відповідно до поглядів М. В. Савчина та Л. П. Василенко, самооцінка підлітка формується в умовах інтенсивного особистісного розвитку та характеризується нестабільністю. Це означає, що у цей віковий період уявлення про себе можуть часто змінюватися під впливом різних чинників, таких як успіхи або невдачі в діяльності, реакції оточення, а також власні емоційні переживання. У підлітка ще не сформована стійка система внутрішніх критеріїв оцінювання, тому його самоставлення часто є суперечливим. Характерною рисою цього віку є активізація процесів рефлексії. Підліток починає глибше аналізувати власні вчинки, думки та емоційні стани. Це сприяє розвитку самосвідомості, однак водночас робить самооцінку більш залежною від зовнішніх впливів. У цей період особливо важливою стає думка значущих людей - однолітків і дорослих. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне середовище. Підліток прагне зайняти певну позицію в групі однолітків, тому його статус у колективі суттєво впливає на ставлення до себе. Успішна соціальна взаємодія та прийняття групою підвищують впевненість у собі, тоді як ігнорування або критика можуть сприяти зниженню самооцінки. Таким чином, міжособистісні стосунки виступають важливим фактором формування самосприйняття. Не менш значущим чинником є сім'я. Саме в сімейному середовищі закладаються базові уявлення про власну цінність. Підтримка, прийняття та довірливі стосунки з батьками сприяють формуванню адекватної та стабільної самооцінки.

Натомість надмірний контроль, авторитарний стиль виховання або постійна критика можуть призводити до невпевненості в собі та заниженого рівня самоствавлення. Okремо слід відзначити значення рівня домагань, тобто системи цілей і очікувань, які підліток висуває до себе. За умови відповідності між реальними можливостями та очікуваннями формується більш гармонійна самооцінка. Якщо ж існує значна розбіжність між бажаним і досягнутим, це може спричиняти внутрішні конфлікти та негативно впливати на самосприйняття. Крім того, важливу роль у розвитку самооцінки відіграє навчальна діяльність. Успіхи в навчанні сприяють зміцненню впевненості у власних силах і позитивному ставленню до себе, тоді як постійні труднощі або невдачі можуть викликати зниження самооцінки та формування негативного образу «Я». Таким чином, навчальна діяльність є одним із ключових чинників становлення уявлень підлітка про власну компетентність. Це пояснюється тим, що процес самопізнання в підлітковому віці ще активно формується, а внутрішні критерії оцінювання власної особистості є недостатньо стійкими. У зв'язку з цим самооцінка може змінюватися залежно від конкретних життєвих ситуацій, успіхів або невдач у навчанні та спілкуванні. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє соціальне середовище. Особливо значущим є спілкування з однолітками, адже в цей період підлітки мають підвищену потребу у визнанні, прийнятті та позитивному ставленні з боку групи. Вони є дуже чутливими до оцінок інших людей, що безпосередньо впливає на їхнє самосприйняття та емоційний стан.

Крім того, у підлітковому віці інтенсивно розвивається процес самопізнання. Підлітки починають більш свідомо оцінювати свої риси характеру, здібності, досягнення та невдачі. Це сприяє формуванню більш цілісного уявлення про себе, яке поступово перетворюється на «Я-образ». Водночас цей образ ще не є повністю сформованим і може змінюватися під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Також Р. М. Білоус зазначає, що у підлітковому віці самооцінка значною мірою залежить від ставлення оточення. Схвальна оцінка з боку важливих для підлітка людей підвищує його впевненість у собі, тоді як критика або негативне ставлення можуть призводити до зниження самооцінки та появи внутрішніх переживань. Характерною особливістю цього вікового періоду є також суперечливість самооцінки. Підлітки можуть одночасно по-різному оцінювати себе в різних сферах життя- як завищено, так і занижено. Це зумовлено недостатнім життєвим досвідом і ще несформованими механізмами саморегуляції. У сучасній психологічній науці самооцінка визначається як складне системне утворення, що відображає ставлення людини до себе, своїх здібностей, особистісних якостей і результатів діяльності. Вона виконує регуляторну функцію, оскільки впливає на вибір способів поведінки, рівень домагань, мотивацію до навчання та особливості взаємодії з іншими людьми. У період підліткового віку самооцінка характеризується нестабільністю та значною мінливістю. Це пояснюється тим, що процес формування самосвідомості ще не завершений, а внутрішні критерії самооцінювання лише поступово формуються. Підлітки активно аналізують власні риси, порівнюють себе з однолітками та оцінюють свою поведінку через призму соціального середовища. Важливим новоутворенням цього вікового етапу є розвиток рефлексії - здатності усвідомлювати, аналізувати та оцінювати власні думки, емоційні стани та поведінку. Завдяки цьому підліток формує більш складне уявлення про себе, однак воно часто залишається суперечливим і нестійким, що зумовлює коливання самооцінки.

Українські науковці (С. Д. Максименко, М. В. Савчин, І. Д. Бех) підкреслюють, що розвиток самооцінки безпосередньо пов'язаний із становленням Я-концепції, яка включає когнітивний компонент (уявлення про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (саморегуляція). У підлітковому віці ці складові ще недостатньо узгоджені між собою, що зумовлює внутрішню суперечливість самосприйняття.

У процесі розвитку особистості самооцінка виступає одним із провідних чинників психічного становлення. Вона впливає на рівень впевненості у власних можливостях, мотивацію досягнення успіху, стійкість до труднощів та здатність до особистісного зростання.

Адекватна самооцінка сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як її неадекватність може зумовлювати внутрішні конфлікти та труднощі соціальної адаптації. Самооцінка розглядається як одна з ключових складових Я-концепції особистості, що відображає систему уявлень людини про саму себе, а також її емоційно-ціннісне ставлення до власних якостей, можливостей і результатів діяльності. Вона є невід'ємною частиною самосвідомості та відіграє важливу роль у регуляції поведінки індивіда. Як структурний елемент Я-концепції, самооцінка забезпечує поєднання когнітивного та емоційного ставлення до власної особистості. Когнітивний компонент охоплює знання людини про себе, свої здібності, риси характеру та досягнення, тоді як емоційний відображає суб'єктивне ставлення до цих уявлень, рівень самоприйняття або неприйняття.

Самооцінка виконує значущу функцію саморегуляції в життєдіяльності особистості. Вона впливає на постановку життєвих цілей, вибір способів поведінки, рівень домагань і мотивацію досягнення. Через самооцінку індивід оцінює власні можливості, порівнює їх із вимогами соціального середовища та визначає готовність до виконання різних видів діяльності. У структурі особистості самооцінка виступає внутрішнім механізмом регуляції, який забезпечує узгодження між реальними можливостями людини та її уявленнями про себе. За умови адекватного рівня самооцінки особистість здатна об'єктивно оцінювати власні досягнення, ставити реалістичні цілі та конструктивно реагувати на успіхи й невдачі. Натомість неадекватна самооцінка може спричиняти труднощі у прийнятті рішень, зниження впевненості у собі та проблеми соціальної адаптації. Особливого значення самооцінка набуває у процесі формування особистості, оскільки вона визначає особливості поведінкових реакцій, рівень активності та характер взаємодії з іншими людьми.

### 1.3. Особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності підлітків.

Тривожність є суттєвим компонентом емоційної сфери підлітка і проявляється через підвищену напруженість, схильність до страхів, невпевненість у собі та очікування несприятливих подій. Такі емоційні стани безпосередньо впливають на формування самооцінки, оскільки підліток починає сприймати себе крізь призму власних переживань, сумнівів і досвіду невдач. Результати дослідження свідчать, що підлітки з високим рівнем тривожності частіше характеризуються заниженою самооцінкою. Це виявляється у невірі у власні можливості, страху допустити помилку, залежності від оцінок оточення та підвищеній чутливості до критики. Особливо вираженими ці особливості є у молодших підлітків (12-13 років), серед яких частка осіб із високою тривожністю та низькою самооцінкою є більшою порівняно зі старшими підлітками. Суттєвим є й те, що між тривожністю та самооцінкою формується взаємозалежний механізм, який має характер замкненого кола. З одного боку, низька самооцінка сприяє зростанню тривожності через постійні сумніви у власних силах і очікування невдач. З іншого боку, підвищений рівень тривожності ще більше знижує самооцінку, посилюючи внутрішню невпевненість і емоційну нестійкість. Крім того, Барановська зазначає, що однією з причин розвитку тривожності є внутрішній конфлікт самооцінки, який виникає внаслідок невідповідності між високими домаганнями та недостатньою впевненістю у власних можливостях. У таких ситуаціях підліток прагне досягти значущих результатів, але сумнівається у власній здатності це зробити, що спричиняє напруження та тривожні переживання. Також тривожні підлітки відзначаються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільним відчуттям безпеки, схильністю до негативних емоцій і труднощами у соціальній взаємодії. Це ускладнює їх адаптацію в середовищі однолітків, негативно впливає на навчальну діяльність і формує негативне ставлення до себе. Унаслідок цього самооцінка набуває нестійкого або заниженого характеру, що поглиблює психологічні проблеми підлітка. до надмірної самокритики.

Важливим механізмом також є формування більш реалістичної системи самооцінювання, яка ґрунтується на об'єктивному аналізі власних досягнень і можливостей, а не лише на емоційних реакціях чи зовнішніх оцінках. Такий підхід дозволяє підлітку більш адекватно сприймати себе та зменшує схильність до негативного узагальнення власного досвіду. Корекція нераціональних переконань і негативних установок, які підтримують тривожність. Заміна деструктивних думок більш реалістичними та конструктивними сприяє формуванню стабільнішої самооцінки та зменшенню емоційної напруги. У цьому контексті тривожність розглядається як суттєвий психологічний чинник, що визначає особливості соціальної взаємодії та соціального статусу підлітка в групі. У роботі підкреслюється, що підлітки з високим рівнем тривожності зазвичай проявляють невпевненість у спілкуванні, обережність у висловлюваннях, схильність уникати активних контактів і виражений страх негативної оцінки з боку ровесників. Подібні поведінкові особливості можуть спричиняти те, що такі підлітки займають менш престижні або периферійні позиції в групі, мають обмежене коло соціальних зв'язків і рідше беруть ініціативу у взаємодії, що соціальний статус у групі однолітків тісно пов'язаний із рівнем самооцінки підлітка. Високий статус зазвичай сприяє формуванню позитивнішого ставлення до себе, тоді як низький рівень прийняття або соціальна ізоляція можуть призводити до зниження самооцінки, невпевненості та формування негативного образу власного «Я». Таким чином, тривожність, впливаючи на характер соціальної поведінки, опосередковано визначає особливості самосприйняття підлітка. Знижена самооцінка зазвичай проявляється невпевненістю у власних силах, залежністю від думки інших людей, підвищеною самокритичністю та сумнівами у власних можливостях. Натомість завищена, але неадекватна самооцінка може супроводжуватися недостатньою самокритичністю та схильністю до конфліктної поведінки. Тривожність у підлітків розглядається як емоційний стан внутрішнього напруження, очікування небезпеки або невдачі навіть у ситуаціях, що не становлять реальної загрози.

Особистісна тривожність є більш стабільною рисою та суттєво впливає на поведінку й соціальну адаптацію підлітка. Результати досліджень українських науковців свідчать про тісний зв'язок між рівнем самооцінки та тривожності. Зокрема, підлітки з низькою самооцінкою частіше мають підвищений рівень тривожності, що проявляється страхом зробити помилку, залежністю від зовнішньої оцінки та униканням складних життєвих ситуацій.

Водночас адекватна самооцінка виконує захисну функцію, сприяючи зниженню емоційної напруги та формуванню впевненішої поведінки. Згідно з дослідженням Гринечко А. Я., між рівнем самооцінки та тривожності у сучасної молоді існує статистично значущий взаємозв'язок. Автор зазначає, що підвищення тривожності супроводжується зниженням самооцінки, тоді як адекватне самосприйняття сприяє зменшенню тривожних проявів. Таким чином, ці психологічні характеристики перебувають у зворотній залежності та взаємно впливають одна на одну. Слід також підкреслити, що зв'язок між самооцінкою та тривожністю має двосторонній характер. З одного боку, занижена самооцінка може виступати передумовою формування високого рівня тривожності, оскільки підліток постійно сумнівається у власних можливостях і боїться негативного оцінювання з боку інших. З іншого боку, підвищена тривожність здатна знижувати самооцінку через постійне емоційне напруження, переживання невдач та негативне сприйняття себе. Завищена самооцінка може проявлятися зниженим рівнем самокритичності щодо власної поведінки, а також труднощами у прийнятті критичних зауважень з боку оточення.

Автори також підкреслюють, що становлення самооцінки у підлітковому віці значною мірою залежить від особливостей соціальних взаємин. Так, підтримка з боку родини, позитивна взаємодія з однолітками та успіхи в навчальній діяльності сприяють формуванню більш стійкої та адекватної самооцінки. Натомість негативний досвід спілкування, постійна критика або відсутність емоційної підтримки можуть призводити до зниження самооцінки та виникнення почуття внутрішньої невпевненості з тривожністю.

Зокрема, підлітки із заниженим рівнем самооцінки частіше відчувають сумніви у власних можливостях, побоюються негативної оцінки з боку інших та очікують невдач, що, у свою чергу, підсилює рівень тривожності. Зазначається, що рівень самооцінки у підлітків може істотно змінюватися залежно від особливостей виховання, характеру міжособистісної взаємодії та успішності у навчальній чи іншій діяльності. За умов позитивного соціального досвіду, підтримки з боку значущих дорослих і досягнення успіхів у навчанні формується більш адекватне та стійке самосприйняття. Така самооцінка сприяє впевненості у власних можливостях, конструктивній поведінці та кращій адаптації до життєвих труднощів. Натомість знижений рівень самооцінки у підлітків проявляється невпевненістю у собі, підвищеною схильністю до самокритики, униканням складних завдань і зменшенням соціальної активності. Подібні особливості супроводжуються емоційною нестабільністю та труднощами у подоланні стресових ситуацій. Водночас завищена самооцінка також може мати негативні наслідки, оскільки зменшує критичність до власних дій і ускладнює адекватне сприйняття соціальних вимог. Особливу увагу дослідниця приділяє взаємозв'язку самооцінки та стресостійкості. Встановлено, що підлітки з більш високим рівнем стресостійкості краще адаптуються до складних життєвих обставин, рідше зазнають емоційного виснаження та ефективніше долають труднощі. Натомість низька стресостійкість характерна для осіб із заниженою самооцінкою, які гостріше реагують на невдачі та відзначаються підвищеною емоційною чутливістю. Хоча основний фокус у дослідженні Барбухи В. В. спрямований на взаємозв'язок самооцінки зі стресостійкістю, отримані результати також є значущими для розуміння механізмів формування тривожності. Оскільки тривожність тісно пов'язана з емоційною стабільністю та окремо зазначається, що у підлітковому віці тривожність може проявлятися як тимчасовий стан, пов'язаний із конкретними ситуаціями, так і як відносно стабільна особистісна риса, яка впливає на поведінкові реакції та навчальну активність.

## Висновок до першого розділу

У ході теоретичного опрацювання наукових джерел з'ясовано, що самооцінка є одним із основних структурних компонентів самосвідомості особистості та невід'ємною складовою Я-концепції. Вона відображає емоційно-оцінне ставлення індивіда до власної особистості, її якостей, можливостей і результатів діяльності та виконує важливу функцію регуляції поведінки й діяльності. Формування самооцінки відбувається поступово під впливом соціального середовища, сімейного виховання, освітнього процесу та особистого життєвого досвіду. Важливу роль у цьому процесі відіграють оцінки з боку значущих осіб - батьків, педагогів і ровесників, які суттєво впливають на формування уявлень людини про власну цінність. У психологічній науці традиційно розрізняють адекватну, завищену та занижену самооцінку, кожна з яких по-різному позначається на поведінці, емоційному стані та рівні соціальної адаптації особистості. Тривожність трактується як складний емоційний стан, що проявляється внутрішнім напруженням, почуттям невпевненості та очікуванням можливих труднощів. У підлітковому віці її значущість зростає через інтенсивний розвиток самосвідомості, підвищену чутливість до оцінювання з боку інших та нестійкість самооцінки. Доведено, що самооцінка і тривожність перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємно впливають одна на одну. Занижена або нестабільна самооцінка сприяє підвищенню рівня тривожності, тоді як високий рівень тривожності, у свою чергу, негативно впливає на самосприйняття, посилюючи невпевненість і схильність до самокритики.

У результаті формується замкнене коло взаємного підсилення цих явищ. Підлітковий вік характеризується інтенсивною динамікою розвитку самооцінки та її залежністю від соціального оточення, успіхів у діяльності й характеру міжособистісних взаємин. Найбільш значущими чинниками виступають взаємодія з однолітками, підтримка з боку сім'ї та успішність у навчанні.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ**

### **2.1. Принципи та методи дослідження самооцінки і тривожності підлітків**

Дослідження самооцінки та тривожності підлітків спирається на загальнопсихологічні та вікові принципи наукового пізнання, що гарантують об'єктивність, надійність і цілісність отриманих даних. Дотримання цих принципів є важливою передумовою коректного аналізу психологічних особливостей підліткового віку, зокрема процесів формування самооцінки та проявів тривожності. У межах даного дослідження суттєве значення має врахування специфіки підліткового віку як етапу активного розвитку самосвідомості, становлення рефлексії, формування Я-концепції та підвищеної емоційної сприйнятливості. Тривожність розглядається як складне багатокомпонентне психологічне явище, яке може проявлятися як тимчасовий емоційний стан або як відносно стійка риса особистості. Емоційна сфера підліткового віку характеризується суттєвими перебудовами, що виявляються у підвищеній емоційній чутливості, нестійкості переживань та схильності до інтенсивних емоційних реакцій. У межах цього процесу тривожність розглядається як багатовимірне психологічне явище, яке може проявлятися як короткочасний емоційний стан або як відносно стабільна особистісна риса. Підвищення рівня тривожності у підлітків часто пов'язане з навчальним навантаженням, потребою соціальної адаптації, переживаннями щодо власної успішності та процесом особистісного самовизначення.

Методологічну основу дослідження складають принципи науковості, системності, розвитку, детермінізму, об'єктивності та принципом єдності свідомості та діяльності які забезпечують комплексність підходу, теоретичну обґрунтованість і достовірність отриманих результатів.

Принцип науковості ґрунтується на використанні сучасних досягнень психологічної науки, зокрема теоретичних положень щодо сутності самооцінки та тривожності, їх структури, механізмів становлення та специфіки прояву в підлітковому віці. Це передбачає опору лише на перевірені наукові концепції та підходи, що мають належне теоретичне й емпіричне підґрунтя.

Принцип системності передбачає розгляд самооцінки та тривожності як складних психологічних феноменів, що перебувають у взаємозв'язку з іншими складовими особистості. Відповідно до цього принципу, зазначені явища аналізуються у структурі цілісної особистості підлітка з урахуванням взаємодії емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Принцип розвитку базується на врахуванні специфіки підліткового віку, який характеризується значними психічними та особистісними змінами.

Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, розвиток самооцінки, підвищення емоційної вразливості та схильності до тривожних переживань, що обов'язково враховується під час інтерпретації результатів. Принцип детермінізму полягає у визнанні зумовленості психічних явищ, зокрема рівня самооцінки та тривожності, комплексом внутрішніх і зовнішніх чинників. Серед них виокремлюються індивідуально-психологічні особливості, умови сімейного виховання, соціальне середовище та досвід міжособистісної взаємодії підлітка. Принцип об'єктивності забезпечує неупереджене здійснення дослідження, коректність збору, обробки та аналізу емпіричних даних. Його дотримання сприяє зменшенню впливу суб'єктивних факторів дослідника та підвищує надійність і валідність отриманих результатів.

Принцип єдності свідомості та діяльності полягає в тому, що формування свідомості особистості відбувається в процесі діяльності та взаємодії з навколишнім середовищем. Самооцінка підлітка розвивається у навчанні, спілкуванні та різних видах соціальної активності, а рівень тривожності проявляється у поведінці та в конкретних життєвих ситуаціях.

Це дає можливість вивчати психологічні особливості підлітка через аналіз його діяльності, поведінкових проявів і міжособистісних взаємин. Застосування відповідних методологічних підходів дозволяє здійснити всебічне вивчення процесу формування самооцінки та проявів тривожності у підлітків, а також встановити особливості взаємозв'язку між цими психологічними феноменами. Такий підхід сприяє більш глибокому розумінню внутрішніх закономірностей розвитку особистості в підлітковому віці та забезпечує отримання достовірних результатів дослідження. Необхідність використання зазначених принципів обумовлена потребою у комплексному підході до аналізу особистісних характеристик підлітків, оскільки процес становлення особистості в цей віковий період є складним і багатофакторним та визначається впливом як внутрішніх, так і зовнішніх умов.

У цьому контексті важливим є дослідження не лише окремих проявів самооцінки та тривожності, а й умов їх виникнення, взаємозв'язків і специфіки прояву в різних життєвих ситуаціях. Це дає змогу розглядати самооцінку та тривожність як взаємопов'язані елементи психічного розвитку підлітка. Використання методологічних принципів у дослідженні формує основу для науково обґрунтованого аналізу психологічних особливостей підлітків і гарантує достовірність отриманих результатів. Завдяки цьому стає можливим визначення закономірностей формування самооцінки, виявлення основних чинників, що впливають на рівень тривожності, а також встановлення характеру взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками. Такий підхід забезпечує більш глибоке розуміння процесів особистісного розвитку підлітків і створює основу для подальшого застосування емпіричних методів дослідження.

Окрім цього, використовувалися методи математичної статистики, які забезпечили кількісну та якісну інтерпретацію отриманих результатів і підвищили рівень їхньої надійності. Для визначення рівня самооцінки підлітків застосовувалася методика Дембо-Рубінштейн, що належить до класичних інструментів дослідження самосвідомості особистості.

Вона базується на самооцінюванні респондентами власних якостей за певними шкалами, що дає змогу визначити як рівень самооцінки, так і рівень домагань особистості. Використання цієї методики дозволяє встановити ступінь адекватності самооцінки підлітків, виявити можливі її відхилення у бік завищення або заниження, а також проаналізувати особливості формування уявлень про власну особистість, можливості, досягнення та перспективи розвитку. Отримані результати сприяють глибшому розумінню специфіки самосприйняття підлітків у процесі становлення їхньої особистості. Для діагностики рівня тривожності використовувалася шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна, яка є загальновизнаним інструментом у психологічній діагностиці. Дана методика дозволяє розмежувати ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні обставини, та особистісну тривожність як відносно стабільну характеристику індивіда, що визначає його схильність до переживання тривоги.

Її застосування дає можливість оцінити рівень емоційної напруженості підлітків, визначити їхню схильність до тривожних переживань у різних ситуаціях, а також проаналізувати індивідуальні особливості реагування на стресові фактори. З метою більш глибокого аналізу особливостей тривожності у підлітків було застосовано методику діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша).

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, які забезпечують узагальнення, систематизацію та подальший аналіз результатів дослідження. У процесі статистичної обробки застосовувалися розрахунок середніх величин, відсотковий аналіз, а також елементи кореляційного аналізу, що дало змогу встановити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та показниками різних видів тривожності. Використання математико-статистичних методів сприяло підвищенню достовірності результатів, їх об'єктивності та наукової обґрунтованості, а також дозволило сформулювати аргументовані висновки щодо особливостей взаємозв'язку досліджуваних психологічних характеристик у підлітковому віці.

## 2.2. Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн.

Важливе значення у вивченні особистості має аналіз уявлень людини про себе, ставлення до власних якостей і можливостей. Особливо це актуально у підлітковому віці, коли активно формується самосприйняття та цілісний образ власного «Я». У зв'язку з цим доцільним є використання спеціальних методів, що дають змогу визначити особливості самооцінних суджень та їхню структуру. Це допомагає глибше зрозуміти індивідуальні особливості розвитку особистості в підлітковому періоді.

Методика Дембо-Рубінштейн є психодіагностичним способом дослідження, який використовується для визначення рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Вона дає змогу встановити, як людина сприймає власні якості, здібності та можливості, а також яких результатів вона прагне досягти.

У процесі дослідження респонденту пропонуються спеціальні шкали, що відображають різні характеристики особистості, зокрема розум, характер, здібності та впевненість у собі. На кожній шкалі необхідно позначити два показники: реальний рівень, тобто те, як людина оцінює себе зараз, і бажаний рівень, який відображає її ідеальні уявлення про себе. Подальший аналіз здійснюється шляхом зіставлення цих двох показників. Різниця між ними дозволяє визначити особливості самооцінки - чи є вона адекватною, заниженою або завищеною. Окрім цього, оцінюється рівень домагань, що відображає ступінь завищення або реалістичності цілей особистості. Отримані результати дають можливість зробити висновки щодо особливостей самосприйняття, впевненості в собі та ставлення людини до власних можливостей. Застосовується для оцінювання рівня самооцінки та рівня домагань особистості. Дає можливість вивчити, як людина сприймає свої риси характеру, здібності, можливості та наскільки високо вона оцінює себе в різних життєвих сферах. За допомогою цього підходу можна визначити, чи притаманна людині занижена, адекватна або завищена оцінка власної особистості, а також з'ясувати рівень її цілей і прагнень.

Важливим є також зіставлення реального уявлення про себе з бажаним образом, тобто тим, якою особистість хотіла б стати. Краще зрозуміти особливості самосприйняття, ступінь упевненості в собі та внутрішні установки щодо власних можливостей. Особливо значущим це є у дослідженнях підліткового віку, коли активно формується образ «Я», система самооцінки та життєві орієнтири, що впливають на поведінку та емоційний стан.

Ця методика базується на прямому оцінюванні (шкалюванні) досліджуваними різних особистісних характеристик, таких як здоров'я, здібності, характер тощо. Учасникам пропонується на вертикальних шкалах позначити спеціальними відмітками рівень розвитку цих якостей, що відображає їхню самооцінку, а також рівень домагань - тобто той рівень розвитку, який би їх задовольняв. Кожному респонденту надається бланк із інструкцією та завданнями, які необхідно виконати. Дослідження проводиться шляхом самостійного заповнення запропонованих шкал відповідно до отриманих вказівок.

Кожна людина оцінює свої здібності, можливості, риси характеру та інші якості особистості. Рівень розвитку кожної з них можна умовно подати у вигляді вертикальної шкали, де нижня позначка відповідає найнижчому рівню прояву якості, а верхня - найвищому.

На наступній сторінці наведено сім таких шкал, які характеризують:

1. стан здоров'я;
2. розумові здібності;
3. характер;
4. авторитет серед однолітків;
5. уміння виконувати різні дії власноруч;
6. зовнішній вигляд;
7. впевненість у собі.

Під кожною шкалою подано її назву. На кожній з них потрібно позначити рисою (-) той рівень, який, на думку досліджуваного, відповідає реальному стану розвитку цієї якості на даний момент.

Після цього слід поставити хрестик (х), що відображає рівень, за якого людина була б повністю задоволена собою або відчувала б гордість за досягнутий результат.

Завдання полягає в наступному: Досліджуваному пропонуються сім вертикальних шкал довжиною 100 мм, на кожній із яких позначено верхню, нижню точки та середину. Верхня і нижня межі виділені чіткими позначками, а середина позначена слабко помітною крапкою. Дослідження може проводитися як у груповій (фронтальній), так і в індивідуальній формі. Під час групового проведення необхідно спочатку перевірити правильність заповнення першої шкали кожним учасником, переконатися у розумінні інструкції та коректному використанні позначок, а також відповісти на можливі запитання. Після цього респонденти продовжують роботу самостійно. Загальний час виконання завдання разом з ознайомленням з інструкцією становить приблизно 10-12 хвилин. Обробка результатів: здійснюється за шістьма основними шкалами (тренувальна шкала «здоров'я» у розрахунок не береться). Кожна відповідь підлягає кількісному вираженню в балах. Оскільки довжина кожної шкали становить 100 мм, отримані показники переводяться у числову форму (наприклад, 54 мм відповідає 54 балам).

Для кожної з шести шкал визначаються такі показники:

а) рівень домагань - вимірюється як відстань у міліметрах від нижньої точки шкали («0») до позначки «х»; б) рівень самооцінки - визначається як відстань від нижньої точки («0») до позначки «-»; в) різниця між рівнем домагань і самооцінкою - обчислюється як відстань між позначками «х» і «-». Якщо рівень домагань є нижчим за самооцінку, отримане значення фіксується зі знаком «мінус».

Таблиця 2.1 Кількісні показники та інтерпретація рівня домагань і самооцінки

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

**Рівень самооцінки:** Показники в діапазоні 45-74 балів (середній і високий рівень) характеризують адекватну самооцінку. Значення 75-100 балів свідчать про її завищений рівень, що може вказувати на певні особливості або порушення у становленні особистості. Завищена самооцінка нерідко пов'язана з недостатньою критичністю до власної поведінки, труднощами об'єктивного аналізу результатів діяльності та порівняння себе з іншими. Також вона може бути ознакою емоційної незрілості, зниженої чутливості до помилок, зауважень і зовнішніх оцінок. Показники нижче 45 балів відображають занижену самооцінку, що може свідчити про невпевненість у собі та певні труднощі в особистісному розвитку. Такі результати часто розглядаються як прояв психологічного неблагополуччя. Водночас за заниженою самооцінкою можуть стояти різні психологічні стани: реальна невпевненість у власних силах або ж «захисна» стратегія поведінки, коли людина свідомо применшує свої можливості, щоб уникати відповідальності чи активних дій. Рівень домагань: Реалістичний, або нормативний, рівень домагань відповідає показникам у межах 60–89 балів. Найбільш оптимальним вважається високий рівень (75-89 балів), який свідчить про адекватне усвідомлення власних можливостей і є сприятливим чинником особистісного розвитку.

Значення 90-100 балів зазвичай вказують на надмірно завищені, некритичні уявлення щодо власних можливостей. Натомість результати нижче 60 балів характеризують занижений рівень домагань, що може бути ознакою ускладненого або несприятливого розвитку особистості.

**БЛАНК МЕТОДИКИ ДЕМБО – РУБІНШТЕЙН**  
**Оцінка рівня домагань і самооцінки**

**1. Шкала самооцінки**  
(Як я оцінюю себе зараз)

Найкращий результат	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Середній результат	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Найгірший результат	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. Шкала рівня домагань**  
(Якого результату я хотів(ла) б досягти)

Найкращий результат	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Середній результат	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Найгірший результат	0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Рис. 2.2. “Бланк методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн”

Ця методика була обрана для проведення дослідження, оскільки є одним із найпоширеніших та найзручніших інструментів психодіагностики для вивчення самооцінки і рівня домагань особистості. Її перевага полягає в тому, що вона дає змогу отримати не лише загальну характеристику ставлення людини до себе, але й кількісно виразити результати, що забезпечує їх об'єктивність і точність. Важливим є те, що цей підхід дозволяє одночасно аналізувати два взаємопов'язані показники - реальне уявлення про себе та бажаний рівень розвитку особистісних якостей.

Завдяки цьому можна визначити ступінь розбіжності між актуальним образом «Я» та ідеальними уявленнями, що є важливим показником гармонійності або дисгармонійності самосприйняття.

Окрім того, методика відзначається простотою використання, не потребує спеціального обладнання та може застосовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі. Вона є зрозумілою для підлітків, не викликає труднощів під час виконання та не потребує спеціальної підготовки з боку учасників, що особливо важливо у роботі з учнівською молоддю. Також варто підкреслити, що цей діагностичний інструмент широко використовується в психологічній практиці та наукових дослідженнях, що підтверджує його надійність і валідність. Саме тому його застосування є доцільним для вивчення особливостей самооцінки підлітків та аналізу її зв'язку з іншими психологічними характеристиками, зокрема рівнем тривожності.

### **2.3. Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера -Ю.**

#### **Ханіна.**

Для дослідження рівня тривожності підлітків у роботі використано шкалу особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, яка є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для оцінювання рівня тривожності особистості. Застосування цієї методики дозволяє встановити як поточний емоційний стан людини в конкретний момент часу, так і її загальну схильність до переживання тривожних станів. Методика розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером та адаптована Ю. Ханіним. В її основі лежить концепція розмежування тривожності як ситуативного емоційного стану та як відносно стабільної особистісної характеристики. Головною метою використання методики є виявлення індивідуальних особливостей емоційного реагування, а також визначення рівня схильності особистості до виникнення тривоги в різних життєвих обставинах. Це дозволяє не лише зафіксувати актуальний психологічний стан, а й проаналізувати більш глибокі особистісні характеристики, пов'язані з емоційною сферою.

Завдяки своїй універсальності шкала активно використовується в психологічних дослідженнях різних вікових категорій, зокрема підлітків, студентів і дорослих. Вона застосовується для вивчення емоційного стану, рівня внутрішнього напруження та специфіки реагування на стресові фактори.

За Ю. Л. Ханіним, ситуативна (реактивна) тривожність (СТ) є емоційною реакцією людини на різні стресові чинники, передусім соціально-психологічного характеру. До них належать очікування негативної оцінки, можливість агресивної реакції з боку інших, сприйняття несприятливого ставлення до себе, а також загроза самооцінці та особистому престижу. Натомість особистісна тривожність (ОТ) розглядається як відносно стійка властивість особистості, що відображає індивідуальні відмінності у схильності сприймати різні ситуації як загрозливі.

Вона характеризує постійну тенденцію людини реагувати тривогою в різних обставинах, пов'язаних із загрозою для власного «Я». Рівень ОТ значною мірою відображає попередній досвід переживання ситуативної тривожності, тобто частоту її виникнення в житті індивіда. Методика вимірювання реактивної та особистісної тривожності (ШРОТ) містить дві окремі шкали: перша призначена для оцінки ситуативної тривожності й стосується поточного емоційного стану, друга - для визначення особистісної тривожності та описує звичний, типовий стан самопочуття людини.

#### Субшкала СТ

Інструкція: уважно ознайомтеся з кожним поданим твердженням і позначте (обведіть) відповідну цифру праворуч, яка відповідає тому, як ви почуваєтеся саме зараз. Над відповідями довго не розмірковуюйте, оскільки правильних або неправильних варіантів не передбачено.

Таблиця 2.3 Ключ до методики «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4

## Продовження таблиці 2.3

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 і напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Субшкала ОТ

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і позначте відповідну цифру праворуч залежно від того, наскільки воно відповідає вашому звичному емоційному стану. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей, оскільки в опитуванні відсутні правильні чи неправильні варіанти.

Таблиця 2.4 Ключ до методики «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Зазвичай я почуваете себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4

## Продовження таблиці 2.4

8.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
13.	Зазвичай я почуваю себе у безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі	1	2	3	4
15.	У мене буває нудьга, хандра	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти	1	2	3	4

Рівні ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) обчислюються відповідно до наведених ключів (формул). Числа, зазначені в дужках, відповідають номерам тверджень опитувальника. У формули підставляються бали від 1 до 4, які були обрані респондентом для кожного відповідного твердження.

Формули розрахунку:  $СТ = \Sigma (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - \Sigma (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$ .  $ОТ = \Sigma (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) - \Sigma (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35$ .

Інтерпретація результатів: Показники за кожною шкалою аналізуються окремо за такими рівнями: до 30 балів - низький рівень тривожності; 31-45 балів - середній рівень тривожності; 46 балів і більше - високий рівень тривожності. Тлумачення результатів: Істотні відхилення показників від середнього рівня можуть свідчити про необхідність психологічної уваги та відповідної корекції.

Високий рівень тривожності вказує на схильність особистості переживати тривогу в ситуаціях оцінювання її можливостей або компетентності, тому в такому випадку доцільним є розвиток упевненості в собі та зниження емоційного напруження. Низький рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну залученість у діяльність, що потребує посилення мотивації та відповідальності. Шкалу особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера- Ю. Ханіна було використано в даному дослідженні як надійний і валідний психодіагностичний інструмент для вимірювання рівня тривожності особистості. Її основною перевагою є можливість одночасного визначення двох показників: ситуативної тривожності, яка відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу, та особистісної тривожності, що характеризує стійку індивідуальну схильність до переживання тривожних станів. Вибір цієї методики обґрунтований тим, що вона забезпечує комплексне дослідження емоційної сфери підлітків, дозволяє виявити рівень внутрішнього напруження та особливості емоційного реагування на різні життєві ситуації.

Це є особливо актуальним у підлітковому віці, коли емоційна нестабільність і підвищена чутливість можуть суттєво впливати на самооцінку, поведінкові реакції та характер міжособистісних взаємин. Крім того, методика вирізняється простотою застосування, не потребує значних часових затрат і дає змогу отримати чіткі кількісні результати, що полегшує подальшу обробку та аналіз даних.

## **2.4. Методика діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)**

З метою дослідження рівня тривожності підлітків у роботі було використано методику діагностики рівня тривожності підлітків О. М. Кондаша, яка дозволяє виявити специфіку проявів тривожності в основних сферах життєдіяльності особистості. Застосування даної методики дає можливість оцінити рівень емоційного напруження підлітків у ситуаціях, пов'язаних із навчанням, взаємодією з іншими людьми та самосприйняттям.

Методика базується на самооцінюванні підлітками власних емоційних станів у різних життєвих обставинах, які можуть викликати почуття тривоги або внутрішнього дискомфорту. Вона дає змогу встановити як загальний рівень тривожності, так і її прояви в окремих сферах, зокрема: навчальна тривожність, що відображає емоційні переживання, пов'язані з навчальним процесом; самооцінна тривожність, яка характеризує внутрішнє напруження, зумовлене ставленням до власної особистості; міжособистісна тривожність, що проявляється у складнощах спілкування та взаємодії з оточенням. Методика дає змогу вивчити рівень емоційного напруження, почуття занепокоєння, невпевненості та внутрішнього дискомфорту, які можуть виникати у підлітків у ситуаціях, пов'язаних із навчанням, міжособистісним спілкуванням та оцінюванням власних можливостей. Її застосування сприяє визначенню сфер життєдіяльності, у яких прояви тривожності є найбільш вираженими, а також дозволяє виокремити підлітків із підвищеним рівнем психологічної напруженості, що потребують уваги з боку спеціалістів. Призначення даної методики полягає у комплексному дослідженні рівня тривожності підлітків у таких основних сферах, як навчальна діяльність, взаємодія з оточенням та ставлення до себе. Використання методики дає можливість охарактеризувати особливості емоційного стану підлітків, оцінити ступінь їхньої психологічної напруженості та визначити вплив тривожності на процеси особистісного розвитку.

Отримані результати можуть бути застосовані для аналізу емоційного благополуччя підлітків, виявлення труднощів у соціальній адаптації, а також для подальшої розробки заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 - якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 - трохи хвилює вас; 2- ситуація до-статньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 - ситу-ація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 - ситуація вкрай неприєм-на, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1. Відповідати біля дошки -0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей - 0 1 2 3 4
3. Брати участь в змаганнях, конкурсах -0 1 2 3 4
4. Розмовляти з керівником закладу освіти - 0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє-0 1 2 3 4
6. Педагог переглядає журналу і вирішує, кого запитати - 0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, в чомусь дорікають -0 1 2 3 4
8. Спостерігають за тобою під час роботи -0 1 2 3 4
9. Пишеш письмову роботу - 0 1 2 3 4
10. Після письмової роботи називають оцінки -0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги -0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить - 0 1 2 3 4
13. Чекаєш рідних після зустрічі з керівником -0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує неуспіх, провал - 0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх - 0 1 2 3 4
16. Складаєш іспити - 0 1 2 3 4
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) -0 1 2 3 4
18. Виступаєш перед великою аудиторією - 0 1 2 3 4
19. Має відбутися важлива, вирішальна справа - 0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснень педагога-0 1 2 3 4

21. З тобою не згодні, суперечать тобі - 0 1 2 3 4
22. Порівнюєш себе з іншими - 0 1 2 3 4
23. Перевіряються твої здібності - 0 1 2 3 4
24. На тебе дивляться, як на маленького - 0 1 2 3 4
25. На занятті раптово ставлять запитання -0 1 2 3 4
26. Замовкли, коли ти підійшов - 0 1 2 3 4
27. Оцінюється твоя робота - 0 1 2 3 4
28. Думаєш про свої справи - 0 1 2 3 4
29. Тобі треба прийняти для себе рішення -0 1 2 3 4
30. Не можеш впоратися з домашнім завданням - 0 1 2 3 4

Таблиця 2.5 Ключ до методики “Діагностики рівня тривожності підлітків  
(методика Кондаша)”

<b>Види тривожності</b>	<b>Номер пункту шкали</b>
Навчальна	14 69 10 13 1620 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 78 11 15 17 18 21 24 26
Загальна тривожність	

Кількісні результати фіксуються у протоколі дослідження у вигляді числових показників. Якісний аналіз здійснюється на основі інтерпретаційних таблиць рівнів тривожності, сформованих з урахуванням статево-вікових нормативі

Таблиця 2.6

<b>Нормативні показники тривожності підлітків</b>				
<b>Рівень тривожності</b>	<b>Загальна</b>	<b>Навчальна</b>	<b>Самооціночна</b>	<b>Міжособистісна</b>
Дуже низький	Менше 23	Менше 5	Менше 8	Менше 5
Норма	23-47	5-14	8-17	5-14
Підвищений	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Більше 60	Більше 19	Більше 22	Більше 19
<b>Дівчата</b>				
<b>Рівень тривожності</b>	<b>Загальна</b>	<b>Навчальна</b>	<b>Самооціночна</b>	<b>Міжособистісна</b>
Дуже низький	Менше 39	Менше 5	Менше 12	Менше 5
Норма	35-62	5-17	12-23	5-20
Підвищений	63-76	18-23	24-29	21-28
Високий	Більше 76	Більше 23	Більше 29	Більше 28

## 2.5. Методи математичної обробки результатів дослідження.

У сучасних психологічних дослідженнях значну роль відіграє математична обробка емпіричних даних, оскільки вона забезпечує їх кількісний аналіз, впорядкування та об'єктивне тлумачення. Використання статистичних методів дозволяє подати результати психодіагностичних методик у числовому вигляді, що відкриває можливості для їх подальшого узагальнення, порівняння та виявлення закономірностей між досліджуваними змінними. Зокрема, така обробка необхідна для визначення наявності та характеру взаємозв'язку між рівнем самооцінки і тривожності у підлітковому віці. На початковому етапі математичної обробки результатів здійснювався первинний аналіз даних. Він полягав у визначенні індивідуальних бальних показників кожного респондента за психодіагностичними методиками відповідно до встановлених ключів. Зокрема, для кожного підлітка обчислювалася загальна кількість набраних балів за результатами виконання тестових завдань. Отримані індивідуальні результати впорядковувалися та узагальнювалися, що дало змогу сформувати базу емпіричних даних. На її основі обчислювалися узагальнені показники, зокрема середні значення, які відображають загальний рівень досліджуваних характеристик у вибірці. Обчислення середніх значень показників проводилося з метою узагальнення індивідуальних результатів респондентів і формування цілісного уявлення про досліджувану вибірку. Визначення середнього арифметичного дало змогу встановити типовий рівень самооцінки та тривожності серед підлітків. Це дозволило виявити загальну тенденцію прояву досліджуваних характеристик у групі, зокрема визначити, який рівень -низький, середній чи високий - є домінуючим серед учасників дослідження. Окрім цього, використання середніх значень сприяло нівелюванню індивідуальних відмінностей і забезпечило більш узагальнене та об'єктивне відображення отриманих результатів. Розраховані середні показники слугували підґрунтям для подальшого аналізу, зокрема для порівняння даних та інтерпретації взаємозв'язку між рівнем самооцінки і тривожності у підлітків.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у підлітків використовувався коефіцієнт рангової кореляції

Спірмена. Застосування цього статистичного методу обґрунтоване тим, що він призначений для аналізу порядкових даних і дає можливість визначити як напрямок, так і силу зв'язку між змінними, не вимагаючи нормального розподілу показників. На попередньому етапі здійснювалося ранжування індивідуальних значень самооцінки та тривожності кожного респондента. Далі обчислювалися різниці між відповідними рангами для кожного учасника дослідження, які використовувалися як основа для подальшого розрахунку кореляційного коефіцієнта. Обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена проводилося за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \cdot \sum d^2}{n \cdot (n^2 - 1)}$$

Отримане значення коефіцієнта дало змогу охарактеризувати особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та тривожності у підлітків. Зокрема, було встановлено, чи має зв'язок прямий характер (коли підвищення одного показника супроводжується зростанням іншого), чи обернений (коли зростання одного показника пов'язане зі зниженням іншого), а також визначено ступінь його інтенсивності. Застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дає змогу встановити, чи існує зв'язок між двома досліджуваними показниками, а також визначити його напрямок і інтенсивність. Зокрема, метод дозволяє з'ясувати, чи змінюються показники в одному напрямку (прямий зв'язок), чи зміни одного показника супроводжуються протилежними змінами іншого (обернений зв'язок). Окрім цього, кореляційний аналіз дає можливість оцінити ступінь вираженості взаємозв'язку - від слабкого до сильного, що сприяє більш точному розумінню взаємозалежності між досліджуваними психологічними характеристиками. Результати математичної обробки даних дозволили встановити, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у підлітків.

## **ВИСНОВОК ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ**

У межах роботи було визначено та обґрунтовано методичні основи дослідження взаємозв'язку між самооцінкою і тривожністю у підлітків. Сформульовано ключові наукові принципи, дотримання яких гарантує об'єктивність, системність і надійність отриманих результатів та забезпечує цілісний підхід до аналізу психологічних особливостей у підлітковому віці. Наголошено, що самооцінка та тривожність є багатокомпонентними психологічними утвореннями, розвиток яких зумовлюється як індивідуально-психологічними чинниками, так і впливом соціального середовища.

Для реалізації дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик: методику Дембо-Рубінштейн для вивчення рівня самооцінки та домагань, шкалу Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна для визначення ситуативної й особистісної тривожності, а також методику О. М. Кондаша для аналізу проявів тривожності в різних життєвих сферах підлітків. Вибір зазначених методик обґрунтовано їх відповідністю віковим особливостям респондентів і можливістю отримання достовірних та валідних результатів. Крім того, використано методи математико-статистичної обробки даних, зокрема розрахунок середніх показників і коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, що дало змогу встановити характер і ступінь взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем тривожності.

Отже, застосування комплексного методичного підходу забезпечило наукову обґрунтованість дослідження та дозволило отримати об'єктивні дані щодо взаємозв'язку між досліджуваними психологічними характеристиками.

### **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження впливу самооцінки на рівень тривожності підлітків було спрямоване на встановлення характеру взаємозв'язку між цими психологічними показниками. Його організація включала визначення складу вибірки, підбір валідних психодіагностичних методик, а також забезпечення належних умов для проведення дослідження. Реалізація емпіричної частини здійснювалася з дотриманням основних вимог психологічного дослідження, зокрема принципів добровільної участі, анонімності та забезпечення достовірності отриманих результатів. Емпіричне дослідження проводилося серед учнів підліткового віку в умовах освітнього процесу. У дослідженні увійшли респонденти віком 16-18 років, що належать до старшого підліткового вікового періоду, серед яких хлопців та дівчат. Реалізація дослідження відбувалася у три взаємопов'язані етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

Підготовчий етап передбачав визначення мети, завдань і гіпотези дослідження, опрацювання наукових джерел з проблематики впливу самооцінки на рівень тривожності підлітків, а також добір валідних і надійних психодіагностичних методик відповідно до поставленої мети. Окрім цього, було сплановано процедуру дослідження та підготовлено необхідні матеріали для його проведення. На діагностичному етапі здійснювалося безпосереднє проведення емпіричного дослідження серед учнів. Респондентам було запропоновано виконати завдання за обраними психодіагностичними методиками, спрямованими на визначення рівня самооцінки та тривожності. Дослідження проводилося у груповому форматі в умовах навчального середовища з дотриманням інструкцій до кожної методики. Учасників було ознайомлено з метою дослідження, а також поінформовано про добровільність участі й анонімність, що сприяло отриманню більш об'єктивних результатів.

Аналітичний етап включав обробку отриманих результатів із застосуванням методів математичної статистики, їх упорядкування та

узагальнення. Було здійснено кількісний і якісний аналіз даних, що дало змогу визначити особливості самооцінки та рівня тривожності підлітків, а також виявити характер взаємозв'язку між цими показниками. За результатами аналізу сформульовано відповідні висновки.

Для проведення дослідження психодіагностичні методики було адаптовано до формату Google Forms, що дало змогу розширити кількість респондентів, залучених до опитування. Учасники проходили анкетування у зручний для них час, переходячи за наданими посиланнями. У межах дослідження застосовувалися такі психодіагностичні методики: методика Дембо-Рубінштейн, що використовується для визначення рівня самооцінки та домагань особистості; шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна, яка дозволяє оцінити ситуативну та стійку тривожність; а також методика шкільної тривожності(Кондаша), спрямована на діагностику рівня та специфіки проявів тривожності в умовах навчальної діяльності. Перший тест “Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн” наведено в Додатку А( рис. А1).

Студенти здійснювали оцінювання кожної запропонованої шкали, визначаючи два рівні: актуальний (реальний) - яким вони бачать себе на даний момент, та бажаний (ідеальний) - яким хотіли б себе бачити. Оцінка проводилася за 10-бальною шкалою шляхом відповідної позначки на кожній шкалі. Методика містила кілька шкал, що відображають різні особистісні характеристики. У середньому на виконання одного завдання витрачалося 5-10 секунд, тому загальна тривалість проходження методики становила близько 5-10 хвилин. Наступний тест “Шкала особистісної та ситуативної тривожності

Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна” наведено в Додатку Б (рис.Б 1): Студенти виконували оцінювання запропонованих тверджень з урахуванням свого поточного емоційного стану та індивідуальних особистісних характеристик.

Під час проходження методики потрібно було, у першому блоці визначити рівень ситуативної тривожності, тобто стан у конкретний момент часу; у другому

блоці оцінити особистісну тривожність, яка відображає загальну схильність до переживання тривоги.

Відповіді на кожне твердження надавалися за 4-бальною шкалою залежно від ступеня вираженості ознаки. Методика включає 40 тверджень (по 20 у кожній частині). На опрацювання одного твердження витрачалося приблизно 5–10 секунд, тому загальна тривалість виконання становила орієнтовно 5–7 хвилин для кожного блоку. Далі студенти проходили тест, “Методика діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)” наведено в Додатку В (рис. В 1).

Студенти оцінювали запропоновані ситуації з точки зору того, наскільки вони можуть викликати у них відчуття тривоги. У процесі виконання методики необхідно було, уважно ознайомитися з кожним описом ситуації; визначити ступінь тривожності, яку вона викликає. Відповіді обиралися за шкалою інтенсивності тривоги - від її відсутності до високого рівня прояву шляхом вибору відповідного варіанта. Методика охоплює ситуації, пов’язані зі шкільним середовищем, взаєминами з однолітками та дорослими, а також різними соціальними обставинами.

На оцінювання однієї ситуації витрачалося в середньому 5-10 секунд, тому загальний час проходження методики становив приблизно 5-7 хвилин. Дослідження здійснювалося у груповому форматі в умовах навчального середовища, що забезпечувало рівні та організовані умови для всіх учасників. Перед початком роботи респондентам було надано детальні інструкції щодо виконання завдань за кожною методикою та пояснено мету дослідження.

Під час опитування учасники працювали самостійно, дотримуючись встановленого порядку виконання завдань. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, що відповідало етичним принципам проведення психологічних досліджень. Отримані результати вважаються достатньо об’єктивними та надійними для подальшого аналізу й інтерпретації.

### **3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Під час емпіричного дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язку між особливостями самооцінки та рівнем тривожності у підлітків. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, упродовж якого формуються самосвідомість, уявлення про власні можливості та ставлення до себе. Саме в цей період підлітки стають більш чутливими до думки оточуючих, схильними до переживань і невпевненості, що може впливати на підвищення рівня тривожності.

Були використані психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня самооцінки та дослідження проявів тривожності у респондентів. Використання даних методик дало можливість виявити особливості емоційного стану підлітків, оцінити рівень їхньої самооцінки та простежити наявність взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Після опрацювання відповідей респондентів, отриманих у ході проходження психодіагностичних методик, було здійснено аналіз результатів кожної методики окремо та проведено загальне узагальнення даних дослідження. Це дозволило виявити особливості рівня самооцінки та проявів тривожності у підлітків, а також простежити взаємозв'язок між досліджуваними психологічними характеристиками.

Насамперед проаналізуємо результати, отримані за даною методикою. “Методика дослідження самооцінки Дембо–Рубінштейн.”( Рис. 3.4)



Рис. 3.4. Результати опитування “ Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн.”

Таблиця 3.1. Кількість показників та інтерпретація рівня домагань і самооцінки

Параметр	Дуже високий	низький	середній	високий
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

За результатами дослідження, проведеного за методикою Дембо–Рубінштейн, середній показник самооцінки підлітків становить 89,07 бала. Згідно з критеріями інтерпретації, значення в межах 75–100 балів відповідають завищеному рівню самооцінки.

Це свідчить про те, що учасники дослідження загалом позитивно сприймають себе, відчують впевненість у власних можливостях і схильні оцінювати себе як успішних та здатних досягати поставлених цілей.

Разом із тим завищена самооцінка може бути пов'язана з недостатнім рівнем самокритичності, складнощами в об'єктивному оцінюванні власної діяльності та порівнянні себе з іншими людьми. У деяких випадках це може також вказувати на певну емоційну незрілість або знижену чутливість до зауважень і власних помилок. Щодо рівня домагань, середнє значення становить 85,56 бала, що належить до високого, нормативного рівня (75–89 балів). Це свідчить про достатньо реалістичне усвідомлення власних можливостей, наявність цілей і прагнення їх досягати. Такий рівень є позитивним чинником для особистісного зростання, розвитку мотивації та самореалізації.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що в досліджуваній групі підлітків поєднуються завищена самооцінка та високий рівень домагань. Це сприяє формуванню впевненості у собі та активної життєвої позиції, проте може іноді ускладнювати реалістичне сприйняття власних можливостей і результатів діяльності.

Наступним розглянемо результати опитування “ Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.” ( таблиці 3.2)

Таблиця 3.2 Показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна

№	Результат (бали)	Рівень тривожності
1	32	середній
2	29	Низький
3	34	Середній
4	35	Середній
5	35	Середній

## Продовження таблиці 3.2

6	40	Середній
7	38	Середній
8	40	Середній
9	32	Середній
10	32	Середній
11	33	Середній
12	29	Низький
13	38	Середній
14	34	Середній
15	33	Середній
16	42	Середній
17	33	Середній
18	38	Середній
19	26	Низький
20	39	Середній
21	44	Середній
22	27	Низький
23	30	Низький
24	32	Середній
25	35	Середній
26	35	Середній
Середній показник	34	Середній рівень

Таблиця 3.3 Критерії оцінювання рівня тривожності

Кількість балів	Рівень тривожності
До 30 балів	низький
31-44 бали	середній
45 і більше	високий

У ході дослідження за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера -Ю. Ханіна було проаналізовано рівень тривожності та особливості емоційного стану студентів.

Отримані результати показали, що середній показник у групі становить 34 бали, що відповідає середньому рівню тривожності. Результати дослідження засвідчили, що у більшості опитаних, а саме у 81%, переважає середній рівень тривожності. Такі студенти зазвичай характеризуються емоційною стійкістю, умінням контролювати власні емоції та адекватно реагувати на різні життєві ситуації. Переживання хвилювання чи напруження можуть виникати під час відповідальних або оцінювальних ситуацій, однак вони не мають значного негативного впливу на діяльність і спілкування. Низький рівень тривожності було виявлено у 19% студентів. Це може свідчити про впевненість у власних силах, спокій та емоційну врівноваженість. Разом із тим надто низькі показники тривожності іноді пов'язують із недостатньою емоційною активністю або слабкою мотивацією. Високий рівень тривожності серед респондентів не зафіксовано, що свідчить про загалом сприятливий психологічний стан досліджуваної групи. Отримані результати вказують на достатній рівень психологічної адаптації студентів та їхню здатність успішно долати навчальні й повсякденні труднощі. Наступним етапом розглянемо результати тесту “Методика діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)”

Таблиця 3.4 Ключ до методики “Діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)”

Показник	Середній бал	Рівень
Навчальна тривожність	8,08	норма
Самооціночна Тривожність	8,08	норма
Міжособистісна тривожність	8,08	норма

Таблиця 3.5 Результати дослідження рівня тривожності підлітків за методикою Кондаша

№ з/п	Стать	Показники тривожності				Примітки
		Загальна	Навчальна	Самооціночна	Міжособистісна	
1	ж	0	5	4	2	Низький рівень
2	ж	9	13	11	10	Високий рівень
3	ч	0	13	8	5	Середній рівень
4	ж	0	3	5	4	Низький рівень
5	ж	0	8	7	6	Середній рівень
6	ч	13	4	12	11	Високий рівень
7	ж	6	12	9	8	Високий рівень
8	ч	6	3	4	5	Середній рівень
9	ж	2	11	10	9	Високий рівень
10	ж	5	13	13	12	Дуже високий рівень
11	ч	8	12	11	7	Високий рівень

## Продовження таблиці 3.5

12	ж	4	4	5	3	Середній рівень
13	ч	0	0	2	1	Низький рівень
14	ж	7	9	8	6	Середній рівень
15	ч	3	0	4	2	Низький рівень
16	ж	5	0	6	4	Середній рівень
17	ж	4	0	5	3	Середній рівень
18	ч	2	4	3	2	Низький рівень
19	ж	9	11	10	8	Високий рівень
20	ч	6	7	7	5	Середній рівень
Середні показники		4,45	6,6	7,2	5,65	Середній по групі

Під час проведення дослідження впливу самооцінки на рівень тривожності підлітків було здійснено аналіз результатів за методикою «Діагностика рівня тривожності підлітків» (методика Кондаша). Отримані дані дозволили визначити особливості прояву різних видів тривожності у вибірці. Середній показник загальної тривожності становить 4,45 бала, що відповідає помірному рівню та свідчить про загалом відносно стабільний емоційний стан із можливими епізодами хвилювання.

Рівень навчальної тривожності дорівнює 6,6 бала, що є підвищеним і вказує на значне психологічне напруження, пов'язане з навчанням, оцінюванням та публічними ситуаціями. Самооціночна тривожність є найвищою (7,2 бала) і відображає невпевненість у власних можливостях та переживання щодо самооцінки, що підтверджує її важливу роль у формуванні тривожності. Міжособистісна тривожність становить 5,65 бала та свідчить про помірні труднощі у взаємодії з оточенням і чутливість до соціальної оцінки.

Підсумки проведеного дослідження вказують на існування взаємозв'язку між рівнем самооцінки та тривожності у підлітковому віці. Важливість цієї проблеми зумовлена специфікою підліткового періоду, під час якого відбувається активний розвиток самосвідомості та формування емоційної стійкості. У ході роботи були застосовані психодіагностичні методики, що дали змогу оцінити рівень самооцінки, тривожності та їх взаємозалежність.

За результатами методики Дембо-Рубінштейн середній показник самооцінки дорівнює 89,1 бала (завищений рівень), а рівень домагань - 85,6 бала (високий нормативний). Це свідчить про переважно позитивне самоставлення підлітків, однак може вказувати на недостатній рівень самокритичності. Результати за методикою Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна показали домінування середнього рівня тривожності (81%), тоді як у 19% респондентів виявлено низький рівень, а високий рівень відсутній. Це свідчить про загалом достатньо стабільний емоційний стан. За методикою Кондаша встановлено, що найвищий показник має самооціночна тривожність (7,2 бала), дещо нижча навчальна (6,6 бала), а найменша - загальна (4,45 бала), що вказує на значний вплив самооцінки на рівень емоційного напруження.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності підлітків шляхом корекції самооцінки.**

На основі проведеного емпіричного дослідження виявлено наявність зв'язку між рівнем самооцінки та тривожністю у підлітків. Отримані результати дали змогу розробити практичні рекомендації, спрямовані на зменшення рівня тривожності через корекцію самооцінки. Передусім необхідно забезпечити сприятливий психоемоційний клімат, у якому домінують підтримка, прийняття та конструктивний характер взаємодії. Надмірна критика й постійне порівняння з іншими можуть посилювати невпевненість у собі та підвищувати тривожність. Важливим є формування адекватної самооцінки за допомогою вправ, спрямованих на усвідомлення власних сильних сторін і досягнень, зокрема через ведення «щоденника успіхів», що сприяє більш реалістичному самосприйняттю. Окрему увагу слід приділяти розвитку навичок емоційної саморегуляції, зокрема використанню дихальних вправ, релаксаційних методик та елементів арт-терапії для зниження внутрішнього напруження. Також важливим напрямом є вдосконалення комунікативних навичок і формування впевненості у спілкуванні, що позитивно впливає як на рівень самооцінки, так і на зменшення тривожності.

Самооцінка виступає одним із основних психологічних факторів, що впливають на емоційний стан підлітка та його поведінкові реакції в різних життєвих обставинах. Вона відображає ставлення особистості до себе, рівень віри у власні можливості, а також здатність об'єктивно оцінювати свої переваги й недоліки. У період підліткового віку, коли активно відбувається становлення самосвідомості, самооцінка залишається недостатньо стабільною та значною мірою формується під впливом зовнішніх оцінок, насамперед з боку однолітків і дорослих. Знижена або нестійка самооцінка зазвичай проявляється у вигляді невпевненості у власних силах, сумнівів щодо правильності прийнятих рішень і страху припуститися помилки. За таких умов навіть звичайні життєві ситуації можуть сприйматися як складні або загрозливі, що призводить до зростання емоційної напруги.

Будь-які зауваження чи невдачі часто переживаються надмірно гостро, підсилюючи відчуття невідповідності та внутрішнього дискомфорту. Окрім цього, низька самооцінка формує підвищену залежність від думки оточення. Підліток починає надмірно орієнтуватися на зовнішні оцінки, уникає осуду та негативної реакції, що спричиняє постійне внутрішнє напруження і самоконтроль. Це обмежує свободу поведінки та знижує впевненість у собі, що безпосередньо пов'язано зі зростанням рівня тривожності.

Психологічна підтримка. Важливим напрямом зниження тривожності є формування комфортного та безпечного емоційного середовища, у якому підліток відчуває підтримку та прийняття. Значну роль у цьому процесі відіграють дорослі -батьки та вчителі, які повинні демонструвати розуміння, бути відкритими до спілкування та уникати надмірної критики, що може посилювати тривожні переживання. Формування адекватної самооцінки. Необхідно сприяти розвитку реалістичного уявлення підлітка про себе. Для цього ефективним є використання вправ на самопізнання, наприклад ведення «щоденника досягнень».

Важливо також акцентувати увагу на реальних успіхах і підтримувати розвиток вміння аналізувати власні дії, що допомагає сформуванню більш об'єктивну самооцінку. Робота з тривожністю. Зменшенню рівня тривожності сприяє застосування методів емоційної саморегуляції, зокрема дихальних вправ і технік релаксації. Корисним є також навчання підлітків способам контролю власного емоційного стану та пояснення механізмів виникнення тривоги, що знижує її суб'єктивну значущість. Соціально-комунікативні навички. Важливим є розвиток навичок впевненого спілкування, формування асертивної поведінки та залучення до групових форм роботи. Це сприяє зниженню соціальної тривожності та підвищенню впевненості у взаємодії з оточенням. Суттєве значення у впровадженні корекційних заходів має діяльність шкільного психолога, який проводить індивідуальну та групову роботу, спрямовану на підвищення рівня самооцінки та зменшення тривожності у підлітків.

## ВИСНОВОК ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі висвітлено організацію та результати емпіричного дослідження впливу самооцінки на рівень тривожності підлітків, а також подано практичні рекомендації щодо зменшення тривожності шляхом корекції самооцінки. Дослідження проводилося серед підлітків віком 16-18 років із застосуванням методик Дембо-Рубінштейн, Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методики Кондаша. Робота здійснювалася у три етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний. Аналіз результатів показав, що більшості респондентів властиві високий рівень самооцінки та високий рівень домагань. Середній показник самооцінки становив 89,07 бала, що свідчить про її завищений рівень. За результатами методики Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна у більшості підлітків виявлено середній рівень тривожності, тоді як високий рівень не спостерігався. Результати методики Кондаша засвідчили, що найбільш вираженою є самооціночна тривожність, що підтверджує зв'язок між самооцінкою та тривожністю у підлітковому віці.

За підсумками дослідження було запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та створення позитивного психоемоційного середовища. Важливе значення у зниженні рівня тривожності мають підтримка з боку батьків, педагогів і діяльність шкільного психолога.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було проведено теоретичний аналіз і практичне вивчення впливу самооцінки на рівень тривожності підлітків. На основі опрацювання наукових джерел визначено, що самооцінка є важливим компонентом самосвідомості особистості, який відображає ставлення людини до себе, власних можливостей і поведінки. Тривожність розглядається як емоційний стан, що проявляється внутрішнім напруженням, невпевненістю та переживанням можливих негативних подій, особливо характерних для підліткового віку. Установлено, що підлітковий період є важливим етапом становлення самооцінки, оскільки саме в цей час активно формуються самосвідомість, рефлексія та система міжособистісних відносин. Виявлено, що на рівень самооцінки значно впливають сімейне оточення, шкільне середовище, взаємодія з однолітками та успішність у навчанні.

Результати емпіричного дослідження, проведеного за методиками Дембо–Рубінштейн, Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та Кондаша, підтвердили наявність взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю підлітків. З'ясовано, що занижена або нестійка самооцінка супроводжується підвищеним рівнем тривожності, тоді як адекватне самосприйняття сприяє емоційній стабільності та впевненості у власних силах. Доведено, що підлітки з низькою самооцінкою частіше відчувають невпевненість, страх помилок, залежність від оцінок інших людей і труднощі у спілкуванні, що підсилює прояви особистісної, ситуативної та міжособистісної тривожності. Натомість підлітки з адекватною самооцінкою характеризуються вищою стресостійкістю та кращою здатністю долати труднощі. Отримані результати свідчать про існування тісного двостороннього зв'язку між самооцінкою та тривожністю: низький рівень самооцінки сприяє посиленню тривожності, а підвищена тривожність негативно впливає на самосприйняття підлітка.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць / за ред. В. О. Моляко. Київ : Актуальна освіта, 2009.- 334 с.
2. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці // *Insight: the psychological dimensions of society*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
3. Барбуха В. В. Особливості самооцінки підлітків та її зв'язок зі стресостійкістю // *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Вип. 7. С. 57–60.
4. Білоус О. В. *Вікова психологія* : навч. посіб. Чернігів, 2015. - 108 с.
5. Бочелюк В. Й. Психологія особистості у спільній трудовій діяльності // *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 7-16.
6. Варій М. Й. *Загальна психологія*. 4-те вид., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 312 с.
7. Власова Ю. *Особливості самооцінки у підлітковому віці*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. С. 44.
8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості // *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету*. С. 120–128.
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність» // *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24, Вип. 1. С. 32–48.
10. Гончарук Н. Г. *Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання*. 2022. 47 с.
11. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді // *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2020. С. 1–8.
12. Демірташ А. Д., Рєпнова Т. П. Психологічні механізми підвищення самооцінки у тривожних підлітків // *Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф.* // Одеса, 2025. С. 73–76.
13. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини // *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. XII. Вип. 15. Ч. 2. С. 113–120.

14. Дуткевич Т. В. *Загальна психологія : теоретичний курс*. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 388 с.
15. Зимянський А. Р. *Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків* : дис. ... канд. психол. наук. Дрогобич, 2015. 189 с.
16. Зіяєва Н. О. *Вплив самооцінки на формування індивідуально-психологічних особливостей підлітків* : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія. Хмельницький : Хмельницький національний університет, 2024. 97 с.
17. Іванова Т. В., Зимогляд І. Тривога як психологічний феномен // *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукр. наук. конф.* Суми : СумДУ, 2015. С. 237–239.
18. Карамушка Л. М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати* : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
19. Кокун О. М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця* : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
20. Коць Є. М. *Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю*. Луцьк, 2018. 213 с.
21. Кошлань І. Г., Майор І. С. Тривожність у підлітків-акцентуантів // *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 109–114.
22. Кузікова С. Б. *Теорія і практика вікової психокорекції* : навч. посіб. 2-ге вид., стер. Суми : Університетська книга, 2023. 384 с.
23. Максименко С. Д. (за заг. ред.). *Загальна психологія* : підручник. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 1. Київ : Видавництво Людмила, 2025. 568 с.
24. Максименко С. Д. *Загальна психологія* : навч. посіб. 3-тє вид., переробл. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
25. Москалець В. П. *Психологія особистості*. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 262 с.

26. Мостова І. В., Кушніренко К. О. Дослідження самооцінки особистості серед підлітків // *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Т. 68, № 4. С. 107–112. DOI: 10.33099/2617-6858-2022-68-4-107-112.
27. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 1. С. 22–26.
28. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій // *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.
29. Павелків Р. В. *Загальна психологія* : підручник. 3-тє вид., допов. Київ : Кондор, 2012. 576 с.
30. Павелків Р. В. *Вікова психологія* : підручник. 2-ге вид., стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
31. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості // *Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2020. Вип. 12. С. 64–69.
32. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. С. 175–180.
33. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В., Шаполова В. В. *Загальна психологія : навч. посіб.* Харків : ФОП Бровін О. В., 2023. 512 с.
34. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія : навч. посіб.* Київ : Академвидав, 2006. 360 с.
35. Селецька А. І. Взаємозв'язок самооцінки та рівня самотності в підлітковому віці.
36. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. *Загальна психологія : навч. посіб.* Київ : Центр учбової літератури, 2012. 296 с.
37. Сторож О. В. *Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості* // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 12. Психологія творчості. Київ, 2010. Вип. 11. С. 324–331.

38. Столяренко О. Б. *Психологія особистості : навч. посіб.* Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
39. Кирюшенко К. Є. *Тривожність як чинник впливу на самооцінку та соціальний статус особистості : кваліфікац. робота / наук. кер. І. М. Шаповал.* Кривий Ріг, 2024. 66 с.
40. Скожець Н. В. *Особистісна тривожність як бар'єр встановлення міжособистісних зв'язків : кваліфікац. робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спец. 053 «Психологія».* Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2022. 75 с.
41. Татьянчиков А. О., Бедан В. Б. *Психодіагностика : навч.-метод. рек. (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології).* Одеса : Фенікс, 2021. 59 с.
42. Терлецька Л. Г. *Психологія і психодіагностика : підруч. для студ. вищ. навч. закл.* Київ : Слово, 2013. 605 с.
43. Тесленко М. М. *Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків // Психологія і особистість.* 2016. № 2 (1). С. 105–115.
44. Титаренко Т. М. *Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід // Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2019. Вип. 43. С. 54–62.
45. Токарева Н. М., Шамне А. В. *Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб.* Київ, 2017. 548 с.
46. Томчук С. М., Томчук М. І. *Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія.* Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
47. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. наук. пр. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2006. № 19-к. С. 629. *Про нагородження медаллю АПН України «Ушинський К. Д.» : наказ АПН України від 16.05.2006.*

48. Федосюк А., Подкоритова Л. *Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни // Psychology Travelogs. 2024. № 4. С. 293–301.*
49. Чиньона І. І. *Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів : дис. ... канд. психол. наук. Херсон, 2017. 171 с.*
50. Чуйко О. В., Іванова І. В. *Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків // Актуальні проблеми психології. 2017. Т. XI, вип. 16. С. 215–226.*
51. Широких А., Шевчук А. *Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків // Психологія: реальність і перспективи. 2023. Вип. 20. С. 195–204.*
52. Ялом І. *Вдивляючись у сонце : долаючи страх смерті / пер. з англ. Н. Михаловська. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 304 с.*
53. Ясточкіна І. А. *Прояви тривожності серед студентської молоді // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.*
54. Aryana M. *Relationship between self-esteem and academic achievement amongst pre-university students // Journal of Applied Sciences. 2010. Vol. 10, No. 20. P. 2474–2477.*
55. Sim K., Chan Y. H., Chong P. N., Chua H. C., Soon S. W. *Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease // Journal of Psychosomatic Research. 2010. Vol. 68, No. 2. P. 195–202.*
56. Zarocostas J. *How to fight an infodemic // The Lancet. 2020. Vol. 395, No. 10225. P. 676.*

**Додаток А**

Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Інструкція обстежуваним

Учасникам пропонується на вертикальних шкалах позначити спеціальними відмітками рівень розвитку цих якостей, що відображає їхню самооцінку, а також рівень домагань - тобто той рівень розвитку, який би їх задовольняв. Кожному респонденту надається бланк із інструкцією та завданнями, які необхідно виконати. Дослідження проводиться шляхом самостійного заповнення запропонованих шкал відповідно до отриманих вказівок.

Кожна людина оцінює свої здібності, можливості, риси характеру та інші якості особистості. Рівень розвитку кожної з них можна умовно подати у вигляді вертикальної шкали, де нижня позначка відповідає найнижчому рівню прояву якості, а верхня - найвищому.

На наступній сторінці наведено сім таких шкал, які характеризують:

1. стан здоров'я;
2. розумові здібності;
3. характер;
4. авторитет серед однолітків;
5. уміння виконувати різні дії власноруч;
6. зовнішній вигляд;
7. впевненість у собі.

Під кожною шкалою подано її назву. На кожній з них потрібно позначити рисою (-) той рівень, який, на думку досліджуваного, відповідає реальному стану розвитку цієї якості на даний момент. Після цього слід поставити хрестик (x), що відображає рівень, за якого людина була б повністю задоволена собою або відчувала б гордість за досягнутий результат.

**Завдання** полягає в наступному: Досліджуваному пропонуються сім вертикальних шкал довжиною 100 мм, на кожній із яких позначено верхню, нижню точки та середину. Верхня і нижня межі виділені чіткими позначками, а середина позначена слабко помітною крапкою. Дослідження може проводитися як у груповій (фронтальній), так і в індивідуальній формі. Під час групового проведення необхідно спочатку перевірити правильність заповнення першої шкали кожним учасником, переконатися у розумінні інструкції та коректному використанні позначок, а також відповісти на можливі запитання. Після цього респонденти продовжують роботу самостійно. Загальний час виконання завдання разом з ознайомленням з інструкцією становить приблизно 10-12 хвилин. **Обробка результатів:** здійснюється за шістьма основними шкалами (тренувальна шкала «здоров'я» у розрахунок не береться). Кожна відповідь підлягає кількісному вираженню в балах. Оскільки довжина кожної шкали становить 100 мм, отримані показники переводяться у числову форму (наприклад, 54 мм відповідає 54 балам).

Для кожної з шести шкал визначаються такі показники:

**а) рівень домагань** -вимірюється як відстань у міліметрах від нижньої точки шкали («0») до позначки «х»; **б) рівень самооцінки** - визначається як відстань від нижньої точки («0») до позначки «-»; **в) різниця між рівнем домагань і самооцінкою** - обчислюється як відстань між позначками «х» і «-». Якщо рівень домагань є нижчим за самооцінку, отримане значення фіксується зі знаком «мінус».

Таблиця А.2.1 - Кількісні показники та інтерпретація рівня домагань і самооцінки

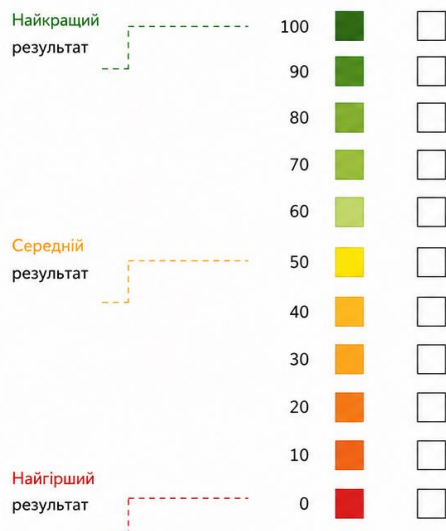
Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Норма			дуже високий
	низький	середній	високий	
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

## БЛАНК МЕТОДИКИ ДЕМБО – РУБІНШТЕЙН

### Оцінка рівня домагань і самооцінки

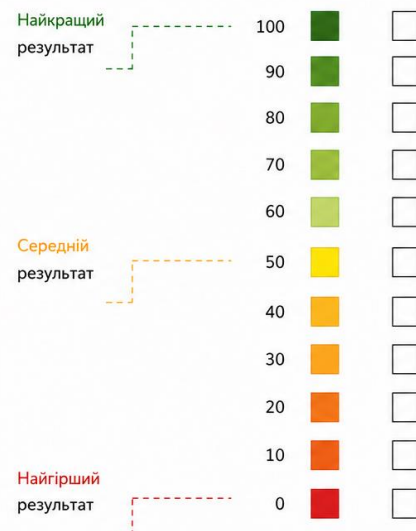
#### 1. Шкала самооцінки

(Як я оцінюю себе зараз)



#### 2. Шкала рівня домагань

(Якого результату я хотів(ла) б досягти)



«Рис. А.2.2 -Бланк методики Дембо–Рубінштейн»





**Додаток Б**

Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна.

## Субшкала СТ

Інструкція: уважно ознайомтеся з кожним поданим твердженням і позначте (обведіть) відповідну цифру праворуч, яка відповідає тому, як ви почуваетесь саме зараз. Над відповідями довго не розмірковуюйте, оскільки правильних або неправильних варіантів не передбачено.

## Субшкала ОТ

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і позначте відповідну цифру праворуч залежно від того, наскільки воно відповідає вашому звичному емоційному стану. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей, оскільки в опитуванні відсутні правильні чи неправильні варіанти.

Таблиця Б.2.3 - Бланк методики дослідження особистісної тривожності

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості і напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4

## Продовження таблиці Б 2.3

17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Субшкала ОТ

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і позначте відповідну цифру праворуч залежно від того, наскільки воно відповідає вашому звичному емоційному стану. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей, оскільки в опитуванні відсутні правильні чи неправильні варіанти.

Таблиця Б.2.4 -Опитувальник для оцінки рівня особистісної тривожності

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Зазвичай я почуваєте себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
11.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
12.	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
13.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
14.	Зазвичай я почуваю себе у безпеці	1	2	3	4
15.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі	1	2	3	4
16.	У мене буває нудьга, хандра	1	2	3	4
17.	Я задоволений	1	2	3	4
18.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
19.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
20.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
21.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти	1	2	3	4

Рівні ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) обчислюються відповідно до наведених ключів (формул). Числа, зазначені в дужках, відповідають номерам тверджень опитувальника. У формули підставляються бали від 1 до 4, які були обрані респондентом для кожного відповідного твердження. Формули розрахунку:  $СТ = \Sigma (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - \Sigma (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$ .  $ОТ = \Sigma (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) - \Sigma (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35$ .

Інтерпретація результатів: Показники за кожною шкалою аналізуються окремо за такими рівнями: до 30 балів - низький рівень тривожності; 31-45 балів - середній рівень тривожності; 46 балів і більше - високий рівень тривожності.

Рисунок Б 1

Шкала особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Інструкція: Прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру в колонці праворуч залежно від того, як ви відчуваєтеся саме в цей момент. \* 40 балів

Над запитаннями не варто довго замислюватися, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає. Обирайте той варіант, який найкраще описує ваш стан зараз.

	іноді	часто	дуже часто	цілком правильно
Я спокійний	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мені нічого не загрожує	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я напружений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я відчуваю співчуття	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я прикро вражений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мене хвилюють можливі негаразди	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я відчуваю себе відпочившим	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я насторожений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Рисунок Б 2

Я відчуваю внутрішнє задоволення	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я впевнений у собі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я нервую	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я не знаходжу собі місця	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я напружений (накручений в собі)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я не відчуваю напруги і скованості.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я задоволений	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я заклопотаний	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я занадто збуджений і мені ніяково	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мені радісно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мені приємно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я відчуваю задоволення	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Рисунок Б 3

Я швидко втомлююсь	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я легко можу заплакати	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я почуваю себе бадьорим	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я спокійний, холоднокровний і зібраний	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Очікувані труднощі дуже непокоять мене	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я занадто переживаю через дрібниці	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Я буваю повністю щасливий	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Додаток В**

Методика діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 - якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 - трохи хвилює вас; 2 - ситуація до-статньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 - ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 - ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1. Відповідати біля дошки - 0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей - 0 1 2 3 4
3. Брати участь в змаганнях, конкурсах - 0 1 2 3 4
4. Розмовляти з керівником закладу освіти - 0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє-0 1 2 3 4
6. Педагог переглядає журналу і вирішує, кого запитати - 0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, в чомусь дорікають -0 1 2 3 4
8. Спостерігають за тобою під час роботи - 0 1 2 3 4
9. Пишеш письмову роботу -0 1 2 3 4
10. Після письмової роботи називають оцінки -0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги - 0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить -0 1 2 3 4
13. Чекаєш рідних після зустрічі з керівником - 0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує неуспіх, провал - 0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх -0 1 2 3 4
16. Складаєш іспити -0 1 2 3 4
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) - 0 1 2 3 4
18. Виступаєш перед великою аудиторією - 0 1 2 3 4
19. Має відбутися важлива, вирішальна справа - 0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснень педагога-0 1 2 3 4

21. З тобою не згодні, суперечать тобі - 0 1 2 3 4
22. Порівнюєш себе з іншими - 0 1 2 3 4
23. Перевіряються твої здібності - 0 1 2 3 4
24. На тебе дивляться, як на маленького - 0 1 2 3 4
25. На занятті раптово ставлять запитання - 0 1 2 3 4
26. Замовкли, коли ти підійшов - 0 1 2 3 4
27. Оцінюється твоя робота - 0 1 2 3 4
28. Думаєш про свої справи - 0 1 2 3 4
29. Тобі треба прийняти для себе рішення - 0 1 2 3 4
30. Не можеш впоратися з домашнім завданням - 0 1 2 3 4

Таблиця В.2.5 Ключ до методики “Діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)”

<b>Види тривожності</b>	<b>Номер пункту шкали</b>
Навчальна	14 69 10 13 16 20 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 7 8 11 15 17 18 21 24 26
Загальна тривожність	

Таблиця В.2.6 - Нормативні показники тривожності підлітків

<b>Нормативні показники тривожності підлітків</b>				
<b>Рівень тривожності</b>	<b>Загальна</b>	<b>Навчальна</b>	<b>Самооціночна</b>	<b>Міжособистісна</b>
Дуже низький	Менше 23	Менше 5	Менше 8	Менше 5
Норма	23-47	5-14	8-17	5-14
Підвищений	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Більше 60	Більше 19	Більше 22	Більше 19
<b>Дівчата</b>				
<b>Рівень тривожності</b>	<b>Загальна</b>	<b>Навчальна</b>	<b>Самооціночна</b>	<b>Міжособистісна</b>
Дуже низький	Менше 39	Менше 5	Менше 12	Менше 5
Норма	35-62	5-17	12-23	5-20
Підвищений	63-76	18-23	24-29	21-28
Високий	Більше 76	Більше 23	Більше 29	Більше 28

Рисунок В 1

Методика діагностики рівня тривожності підлітків (методика Кондаша)					
Інструкція: Нижче наведено перелік ситуацій. Будь ласка, оціни, наскільки кожна з них викликає у тебе хвилювання або страх. Оцінюй щиро, тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.					* 30 балів
	0- зовсім не хвилює	1- трохи хвилює	2- помірно	3- сильно	4- дуже сильно хвилює
Відповідати біля дошки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Піти в будинок до незнайомих людей	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Брати участь в змаганнях, конкурсах	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Розмовляти з керівником закладу освіти	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Думати про своє майбутнє	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Педагог переглядає журналу і вирішує, кого запитати	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Рисунок В 2

Тебе критикують, в чомусь дорікають	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Спостерігають за тобою під час роботи	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Пишеш письмову роботу	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Після письмової роботи називають оцінки	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
На тебе не звертають уваги	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
У тебе щось не виходить	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чекаєш рідних після зустрічі з керівником	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Тобі загрожує неуспіх, провал	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Чуєш за своєю спиною сміх	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Складаєш іспити	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Рисунок В 3

На тебе сердяться (незрозуміло чому)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Виступаєш перед великою аудиторією	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Має відбутися важлива, вирішальна справа	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Не розумієш пояснень педагога	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
З тобою не згодні, суперечать тобі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Порівнюєш себе з іншими	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Перевіряються твої здібності	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
На тебе дивляться, як на маленького	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
На занятті раптово ставлять запитання	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Рисунок В 4

На тебе сердяться (незрозуміло чому)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Виступаєш перед великою аудиторією	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Має відбутися важлива, вирішальна справа	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Не розумієш пояснень педагога	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
З тобою не згодні, суперечать тобі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Порівнюєш себе з іншими	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Перевіряються твої здібності	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
На тебе дивляться, як на маленького	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
На занятті раптово ставлять запитання	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>