

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г.Шевченка
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

Виконав:
бакалавр 4 року навчання, 42 групи
Грузд Назарій Романович

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук, доцент
Гірченко Олена Леонідівна.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНСЬКОМУ ВІЦІ.....	5
1.1. Поняття самооцінки в психології та її структура.....	5
1.2. Тривожність як психологічний феномен: види, чинники, прояви.....	9
1.3. Соціально-психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у студентів.....	12
Висновок до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	19
2.1. Методика та процедура проведення дослідження	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	22
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності та оптимізації самооцінки студентів.....	29
Висновок до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність теми зумовлена тим, що студентський вік є критичним етапом формування професійної ідентичності, де самооцінка виступає внутрішнім регулятором поведінки, а рівень тривожності ключовим показником психологічної адаптації. У сучасних умовах суспільної невизначеності та цифровізації освіти студенти постійно стикаються з інтенсивними інтелектуальними навантаженнями та соціальними викликами, що часто призводить до деструктивної взаємодії цих показників. У період студентства особистість перебуває на етапі інтенсивного психологічного та соціального становлення, що супроводжується формуванням професійної ідентичності, системи життєвих цінностей та образу «Я». Саме в цей час самооцінка є відносно нестабільною та чутливою до зовнішніх оцінок, академічних успіхів і соціальних порівнянь, що підвищує вразливість студентів до тривожних переживань.

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності є актуальним також з огляду на практичні потреби психологічного супроводу студентів. Розуміння механізмів цього взаємозв'язку дозволяє своєчасно виявляти групи ризику, розробляти ефективні психокорекційні та профілактичні програми, спрямовані на формування адекватної самооцінки, зниження рівня тривожності та підвищення психологічного благополуччя студентів.

Об'єктом дослідження виступає процеси та стани студентів у процесі навчальної діяльності.

Предметом дослідження є взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності у студентів.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності у студентів.

Згідно з поставленою метою було визначено основні завдання дослідження:

- 1) Теоретичний аналіз феноменів самооцінки та тривожності в психології
- 2) Організація та проведення емпіричного дослідження серед студентів
- 3) Проведення статистичного та якісного аналізу отриманих результатів.
- 4) Розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності та оптимізації самооцінки студентів

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концептуальні положення вітчизняних науковців (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Г. Костюк, С. Максименко, С. Рубінштейн), у яких розкрито проблеми розвитку та формування особистості, самосвідомості й образу «Я», а також наукові підходи до розуміння емоційно-вольової сфери особистості. Важливе значення для даного дослідження мають положення зарубіжних дослідників (Ч. Спілбергер, Р. Лазарус, А. Бек, К. Роджерс, А. Бандура, Е. Еріксон, А. Маслоу та ін.), у працях яких висвітлено психологічну природу самооцінки, механізми виникнення та прояву тривожності, а також їх взаємозв'язок у контексті особистісного розвитку.

Методи дослідження. В ході дослідження було використано комплекс теоретичних (аналіз, узагальнення, класифікація), емпіричних: методика «шкала самооцінки Розенберга» (українською адаптація представлена в роботі Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172), методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» (State- Trait Anxiety Inventory, STAI) в українській адаптації Ю. Л. Ханіна.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (25 найменувань) та додатків. У першому розділі наведено результати теоретичного аналізу проблеми, проаналізовано сутність феноменів самооцінки та тривожності. У другому розділі міститься опис процедури емпіричного дослідження, отримані результати, їхній аналіз та практичні рекомендації. Загальний обсяг роботи становить 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ТА ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття самооцінки в психології та її структура

Самооцінка є важливим психологічним феноменом, що визначає особистісний розвиток і соціальну адаптацію індивіда. Це складне психологічне утворення, яке характеризує сприйняття людиною своїх можливостей, здібностей та місця у суспільстві. Самооцінка складається з кількох компонентів, які взаємодіють між собою та формують цілісне уявлення індивіда про себе. Пізнавальний компонент включає уявлення і знання про власні можливості та обмеження, усвідомлення сильних і слабких сторін, що є основою для реалістичної оцінки себе. Як підкреслює В.П. Смітанка, самооцінка значно впливає на поведінку та емоційний стан особистості [19, с. 168].

Самооцінка є не лише внутрішньою характеристикою особистості, але й динамічним регулятором поведінки в різних соціальних і навчальних контекстах. Вона визначає здатність індивіда ставити реалістичні цілі, планувати власну діяльність та контролювати її результати. Високий рівень самооцінки забезпечує активну позицію, готовність до прийняття рішень і пошуку нових можливостей для розвитку. Низька самооцінка, навпаки, часто супроводжується униканням відповідальності, схильністю до залежності від оцінки інших і підвищеною чутливістю до критики [12, с. 104].

Структурно самооцінка інтегрує кілька взаємопов'язаних аспектів. Крім пізнавального, емоційного та вольового компонентів, існують ще соціально-ціннісні та мотиваційні елементи. Соціально-ціннісний компонент визначає, наскільки особистість відчуває власну значущість у взаємодії з іншими, а мотиваційний наскільки самооцінка впливає на прагнення до розвитку, навчання та самовдосконалення. Ці компоненти формують комплексне відчуття

власної компетентності, яке адаптивно реагує на зміни у зовнішньому середовищі.

Важливою особливістю самооцінки є її контекстуальна мінливість. Вона змінюється під впливом конкретних життєвих ситуацій, соціальних очікувань та внутрішніх переживань. Наприклад, успішне виконання завдань підвищує рівень самооцінки, сприяючи зростанню впевненості та активності, тоді як невдачі або соціальна критика можуть тимчасово знижувати її і викликати емоційний дискомфорт. Самооцінка також реагує на міжособистісні взаємодії: позитивна соціальна підтримка зміцнює почуття власної цінності, а соціальна ізоляція або конфлікти можуть його послаблювати.

Самооцінка складається з кількох компонентів, які взаємодіють між собою та формують цілісне уявлення індивіда про себе. Головними елементами є пізнавальний компонент, що включає уявлення і знання про власні можливості та обмеження. Це усвідомлення людини своїх сильних та слабких сторін, що є основою для формування реалістичної оцінки себе, зазначають Ю.В. Козерук та Я.О. Євсейчик [13, с. 163]. Емоційний компонент - це ставлення людини до самої себе, яке проявляється через рівень задоволеності або незадоволеності своїми якостями. О.М. Галієва відзначає, що цей компонент впливає на емоційний стан особи і здатність переживати стресові ситуації [11, с. 86]. Вольовий компонент - здатність людини приймати рішення та здійснювати дії, виходячи зі своїх оцінок та переконань. О.В. Калашник та Ю.М. Кашпур зазначають, що цей компонент впливає на мотивацію та рішучість досягати цілей [12, с. 107].

Функціональна роль самооцінки полягає у забезпеченні психологічної рівноваги та регуляції поведінки. Вона визначає, яким чином студент підходить до навчальної діяльності, взаємодії з колегами та планування кар'єрних перспектив. Крім того, самооцінка виступає важливим фактором стресостійкості: адекватне сприйняття власних можливостей дозволяє зменшити емоційне напруження та уникати деструктивних форм реагування на труднощі.

Соціально-психологічні умови формування самооцінки включають сімейне середовище, стиль взаємодії з педагогами, атмосферу колективу та доступ до ресурсів підтримки. Значення має не лише прямий вплив оцінки інших людей, а й внутрішнє порівняння власних досягнень із соціальними нормами. У процесі навчання формуються стабільні уявлення про власні компетенції, що впливають на прийняття рішень та здатність до саморегуляції.

Крім того, самооцінка відіграє критичну роль у розвитку особистісної автономії та самостійності. Вона забезпечує внутрішній контроль за поведінкою, допомагає визначати пріоритети та обирати ефективні стратегії досягнення цілей. Висока самооцінка пов'язана з гнучкістю у вирішенні проблем, здатністю долати невдачі та підтримувати психологічний комфорт у стресових ситуаціях.

Самооцінка виконує кілька важливих функцій у житті особистості. Регулятивна функція дозволяє координувати власну поведінку відповідно до суб'єктивних оцінок і цілей. Мотиваційна функція стимулює прагнення до саморозвитку та досягнення нових результатів, тоді як захисна функція допомагає підтримувати психологічний комфорт і зменшувати вплив негативних подій. Крім того, самооцінка виконує соціальну функцію, оскільки впливає на взаємодію з іншими людьми, формує стиль спілкування та рівень довіри до оточення. Висока самооцінка зазвичай сприяє ефективній саморегуляції, активній соціальній поведінці, впевненості у прийнятті рішень, тоді як низька самооцінка може стати фактором уникання відповідальності, підвищеної тривожності та пасивності [17, с. 94].

Формування самооцінки є динамічним процесом, який починається в дитинстві і триває протягом усього життя. Важливе значення має сімейне виховання, взаємодія з педагогами, соціальне середовище та особистий досвід, зокрема успіхи і невдачі в навчанні чи професійній діяльності. Соціальні чинники, такі як колективні цінності, групові норми та підтримка друзів, також суттєво впливають на самооцінку. Психологічні чинники, включаючи рівень самосвідомості, здатність до рефлексії та критичне мислення, формують

внутрішнє відчуття власної компетентності та гідності. В умовах стресу, кризових ситуацій або значних змін у житті самооцінка стає важливим ресурсом для адаптації, допомагає зберігати стійкість і приймати ефективні рішення.

Самооцінка впливає на багато аспектів життя особистості, включаючи рівень її психологічного здоров'я, професійний розвиток та соціальні взаємини. Д.С. Бондаренко стверджує, що висока самооцінка пов'язана з успішністю в навчанні та професійній діяльності, тоді як низька може вести до тривожності та депресії [5, с. 129].

Формування самооцінки є динамічним процесом, який починається в дитинстві і триває протягом усього життя. На формування самооцінки значно впливають сімейне оточення, соціальне середовище та особистий досвід. Л.В. Папітченко зазначає, що значущу роль у цьому процесі відіграють успіхи та невдачі, які індивід переживає [18, с. 79].

Самооцінка також є основою для саморегуляції поведінки. За даними дослідження, проведеного О.О. Олійником, адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у своїх здібностях та готовності долати труднощі [17, с. 97]. В умовах кризових ситуацій, таких як війна або пандемія, роль самооцінки стає ще більш значущою. Ю.О. Асеева та Д.В. Возний зазначають, що у таких умовах самооцінка може стати як ресурсом для подолання труднощів, так і чинником ризику, що сприяє розвитку стресових розладів [3, с. 19].

Розвиток самооцінки потребує свідомої роботи над собою, формування реалістичного сприйняття власних можливостей, розвиток позитивної мотивації та самопідтримки. Вона є основою психологічної стабільності, професійної ефективності, конструктивної взаємодії з іншими та успішної адаптації до життєвих змін. Самооцінка не є статичною категорією: вона змінюється під впливом навчання, особистого досвіду, соціального оточення та власних досягнень, що робить її ключовим фактором особистісного розвитку і самореалізації.

У сучасному освітньому середовищі особливу увагу приділяють розвитку реалістичної та адекватної самооцінки. Формування цього психологічного ресурсу потребує систематичної підтримки, включення практик саморефлексії, оцінки власних досягнень та використання конструктивного зворотного зв'язку. Такий підхід дозволяє студентам зміцнювати впевненість у власних силах, знижувати ризик тривожності та підвищувати загальну психологічну стійкість.

Отже, самооцінка є багаторівневим і динамічним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціально-ціннісні аспекти особистості. Її структура та функції формують основу для саморегуляції, адаптації до життєвих змін і розвитку психологічної стійкості в умовах навчальної та соціальної діяльності.

1.2. Тривожність як психологічний феномен: види, чинники, прояви

Тривожність є однією з ключових психологічних категорій, що визначають адаптаційні процеси особистості в умовах соціальних, професійних та життєвих змін. Вона характеризується як стан підвищеної готовності до реагування на потенційні загрози, що супроводжується фізіологічними, когнітивними та поведінковими проявами. Тривожність є універсальним психологічним феноменом, який притаманний кожній людині у різних життєвих обставинах, однак її рівень, форма прояву та здатність до саморегуляції суттєво відрізняються залежно від індивідуально-психологічних особливостей та соціального середовища. Як зазначає О.М. Галієва, тривожність проявляється через емоційне напруження, підвищену чутливість до стресових стимулів та труднощі у регуляції психічного стану [11, с. 86].

З точки зору психології, тривожність має багатокомпонентну структуру, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент проявляється у вигляді негативних очікувань, внутрішніх сумнівів та перебільшення можливих загроз, що впливає на сприйняття навколишньої дійсності. Емоційний компонент характеризується переживанням страху,

занепокоєння, напруженості та внутрішньої дисгармонії. Поведінковий компонент включає уникання ситуацій, підвищену обережність, надмірну активність або, навпаки, пасивність, що є реакцією на внутрішній стан тривоги. Дослідження О. В. Волошка показують, що рівень тривожності безпосередньо пов'язаний із здатністю студента до навчальної діяльності, міжособистісної взаємодії та ефективного вирішення проблем [7, с. 479–484].

Тривожність класифікують за різними критеріями. По-перше, за тривалістю та стабільністю виділяють ситуативну і особистісну тривожність. Ситуативна тривожність характеризується тимчасовим підвищенням емоційного напруження у відповідь на конкретні ситуації або події і зазвичай зникає після усунення стимулу. Особистісна тривожність є стабільною рисою характеру, що проявляється у високій чутливості до стресів, постійній схильності до переживання негативних емоцій та підвищеній внутрішній напрузі. По-друге, тривожність поділяють на когнітивну, соматичну та поведінкову залежно від переважаючого прояву. Когнітивна тривожність пов'язана з надмірними думками про можливі негативні наслідки подій, соматична – із фізіологічними симптомами (підвищене серцебиття, пітливість, м'язове напруження), поведінкова – із змінами у поведінці, униканням або гіперактивністю [4, с. 82].

Соціально-психологічні чинники значно впливають на розвиток та прояви тривожності. До них належать взаємодія з однолітками, вимоги навчального процесу, колективні очікування та соціальні стандарти. Так, В.Д. Будак та О.Є. Олексюк відзначають, що особистісні особливості студентської молоді, зокрема рівень самостійності та критичного мислення, визначають здатність протистояти тривожним станам у навчальному середовищі [6, с. 34]. Фактори соціальної підтримки, позитивного взаємозв'язку з оточенням та адаптаційних стратегій, які формуються в родині та колективі, зменшують ризик формування патологічних проявів тривожності.

Психологічні чинники, що сприяють виникненню тривожності, включають низький рівень самооцінки, недостатній досвід саморегуляції

емоцій, високий ступінь самокритики та схильність до негативного мислення. І.О. Блохіна підкреслює, що у студентів тривожність часто виникає на тлі високих академічних вимог та невпевненості у власних здібностях [4, с. 82]. Також важливу роль відіграють індивідуальні характеристики, такі як тип нервової системи, особистісні риси, рівень емоційної стійкості та здатність до когнітивного контролю.

Прояви тривожності можна спостерігати на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях. Фізіологічні прояви включають підвищене серцебиття, тремтіння, м'язове напруження, сухість у роті, порушення сну та апетиту. Емоційні прояви характеризуються страхом, тривогою, неспокоєм, почуттям безпорадності та внутрішньої напруги. Поведінкові прояви – це уникання складних або стресових ситуацій, надмірна обережність, пасивність або, навпаки, імпульсивна активність [21, с. 60]. Важливо зазначити, що помірний рівень тривожності має адаптивну функцію, стимулюючи уважність, підвищуючи продуктивність та мобілізуючи ресурси особистості для подолання труднощів.

Тривожність часто взаємопов'язана з іншими психічними станами, зокрема депресією, емоційним вигоранням, синдромом хронічного стресу та порушенням психологічної стабільності. В.О. Корженко, А.М. Жук та Ю.О. Асеева зазначають, що тривожно-депресивні розлади стають особливо актуальними у умовах війни та соціальної нестабільності, впливаючи на здатність молоді до навчання, саморегуляції та соціальної адаптації [14, с. 45].

Особлива увага приділяється впливу стресових і кризових подій на розвиток тривожності. Як показує дослідження Ж.В. Сидоренко та О.С. Слободянюк, пандемія COVID-19 стала тригером підвищення рівня тривожності серед студентської молоді, що проявлялося у погіршенні психологічного стану, зниженні навчальної мотивації та загальному емоційному виснаженні [21, с. 60]. В умовах війни та соціальної нестабільності тривожність може виступати як чинником ризику, так і захисним механізмом, мобілізуючи ресурси особистості для адаптації.

Таким чином, тривожність є багатофакторним психологічним феноменом, що має значний вплив на психічне здоров'я, ефективність навчання, соціальну активність та життєву стійкість особистості. Її формування визначається поєднанням особистісних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників, а прояви можуть варіювати від адаптивних до патологічних залежно від рівня та умов розвитку. Розуміння природи тривожності, її видів, чинників і проявів є необхідною умовою для психологічного супроводу, профілактики негативних станів та розвитку ефективних стратегій подолання стресу у студентів і молоді загалом.

1.3. Соціально-психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у студентів

Соціально-психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у студентів є актуальною проблемою сучасної психології, оскільки саме в період студентського життя формуються ключові риси особистості, відбувається становлення самосвідомості та навичок саморегуляції. Самооцінка розглядається як центральний компонент психологічного розвитку особистості, що визначає її ставлення до себе, власних можливостей, компетентностей та цінностей, водночас тривожність відображає рівень емоційного дискомфорту, невпевненості та страху перед майбутніми подіями, що може суттєво впливати на навчальну діяльність та соціальні взаємодії [2, с. 192].

Самооцінка особистості, згідно з сучасними психологічними концепціями, є багатовимірною структурою, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає об'єктивну оцінку власних здібностей та досягнень; емоційний відображає задоволеність собою та власним життям; поведінковий проявляється у виборі конкретних дій і рішень на основі власної оцінки. У студентській молоді сформована позитивна самооцінка сприяє підвищенню мотивації до навчання, активній соціальній взаємодії та розвитку професійних компетенцій, тоді як

низька або нестійка самооцінка часто супроводжується емоційною нестійкістю, самокритичністю та підвищеною тривожністю [5, с. 59].

Тривожність у студентів є багатфакторним психологічним феноменом, який проявляється як загальна схильність до переживання страху, сумнівів у власних силах та негативних прогнозів на майбутнє. Вона може бути як станом, що виникає ситуативно у відповідь на конкретну подію, так і рисою характеру, що стабільно впливає на поведінку та міжособистісні стосунки. Дослідження свідчать, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на процеси навчання, концентрацію уваги та соціальну активність студентів, одночасно послаблюючи ефективність використання особистих ресурсів та стратегій саморегуляції [7, с. 480].

Соціально-психологічні чинники відіграють важливу роль у формуванні взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю. До них належать якість соціальної підтримки, міжособистісні стосунки у навчальному колективі, рівень конкурентного тиску, доступність ресурсів для самореалізації та психологічної підтримки. Соціальні взаємодії, зокрема підтримка однолітків та наставників, сприяють формуванню стабільної позитивної самооцінки, що, у свою чергу, знижує рівень тривожності. Навпаки, конфлікти, недооцінка або ігнорування студентів у навчальному середовищі підвищують ризик формування негативних емоційних станів та тривожності [3, с. 22].

Взаємозв'язок самооцінки та тривожності у студентів проявляється як двосторонній процес: низька самооцінка провокує посилення тривожності, тоді як підвищена тривожність може знижувати суб'єктивне відчуття власної компетентності та задоволеність собою. Дослідження показують, що студенти з низьким рівнем самооцінки частіше схильні до тривожних станів, мають підвищену чутливість до оцінки з боку оточуючих і демонструють небажання брати на себе відповідальність за результати власної діяльності [1, с. 112].

Психологічна наука пропонує різні методики для оцінки рівня самооцінки та тривожності, серед яких широко використовуються шкала самооцінки Розенберга та анкети для діагностики негативних психічних станів. Ці

інструменти дозволяють кількісно оцінити рівень самоповаги, впевненості в собі, а також схильність до переживання тривожних станів, що відкриває можливості для ранньої психологічної підтримки та корекції поведінкових стратегій.

Однією з ключових соціально-психологічних характеристик студентської молоді є їхнє сприйняття соціального середовища та навчальної спільноти. Дослідження показують, що якість взаємодії з однокурсниками та викладачами значно впливає на формування самооцінки та рівень тривожності студентів. Студенти, які відчують підтримку з боку оточення, демонструють більш стабільну позитивну самооцінку та нижчий рівень тривожності, тоді як конфліктні ситуації або соціальна ізоляція провокують посилення негативних емоційних станів [6, с. 36].

Важливу роль відіграє особистісне сприйняття власної ефективності. Студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації та усвідомленим почуттям власної компетентності рідше демонструють симптоми тривожності, навіть у стресових ситуаціях [2, с. 195]. Це свідчить про те, що позитивна самооцінка виступає своєрідним психологічним буфером, який знижує негативний вплив стресових факторів на психоемоційний стан студентів.

Не менш важливим чинником є здатність до саморегуляції та ефективного управління емоціями. Дослідження показують, що студенти, які володіють розвинутими навичками психологічного самоконтролю, менш схильні до проявів тривожності та мають більш адекватну самооцінку. Вони здатні конструктивно реагувати на невдачі та конфліктні ситуації, зберігаючи відчуття власної компетентності та соціальної адаптованості [16, с. 425]. Водночас, недостатній рівень саморегуляції часто призводить до того, що негативні оцінки та критика оточуючих безпосередньо впливають на самооцінку, спричиняючи посилення тривожності.

Дослідження сучасних авторів підкреслюють, що підвищена тривожність у студентів може бути результатом взаємодії різних факторів: особистісних рис (перфекціонізм, самокритичність), соціального тиску (конкуренція, оцінка

викладачів), а також умов навчання (обсяг навантаження, невизначеність вимог) [4, с. 84]. Ці фактори часто мають кумулятивний ефект: одночасна дія кількох стресогенних чинників призводить до різкого зростання рівня тривожності, що в свою чергу може знижувати рівень самооцінки та формувати негативний психологічний цикл.

Особливої уваги заслуговує роль культурних і соціальних факторів. В умовах війни та соціальної нестабільності українські студенти стикаються з високим рівнем емоційного напруження, що безпосередньо впливає на формування негативних установок щодо себе та майбутнього [3, с. 23]. Недостатній рівень соціальної підтримки та обмежені можливості для реалізації власних здібностей підвищують тривожність та знижують самооцінку, особливо серед молоді, яка ще не сформувала стійку внутрішню автономію.

Соціально-психологічні механізми взаємозв'язку самооцінки та тривожності також включають міжособистісні взаємодії у навчальному колективі. Ефективні комунікативні навички, позитивна групова атмосфера та підтримка наставників сприяють розвитку адекватної самооцінки та зменшенню тривожності [20, с. 250]. У тих випадках, коли студент відчуває себе частиною соціальної спільноти та відчуває цінність власних досягнень, зменшується вплив стресових факторів на психоемоційний стан, підвищується психологічна стійкість та мотивація до навчання.

Не менш значущим є вплив особистісних стратегій копіngu на взаємозв'язок самооцінки та тривожності. Студенти, які активно застосовують адаптивні стратегії (планування, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки), демонструють більш стабільну самооцінку та нижчий рівень тривожності, тоді як уникання проблем або надмірна емоційна реактивність сприяють закріпленню негативних патернів [23, с. 129]. Це підтверджує необхідність включення у навчальний процес психологічного тренінгу та програм розвитку емоційної компетентності.

Соціально-психологічні дослідження також виявляють, що специфіка навчального середовища може стимулювати як позитивний, так і негативний

взаємозв'язок самооцінки та тривожності. Наприклад, високі академічні вимоги, конкуренція за місця у рейтингах або труднощі у взаємодії з викладачами можуть спричинювати зниження самооцінки та посилення тривожності [6, с. 41]. Натомість організація підтримуючого освітнього простору, впровадження менторських програм та психологічне супроводження студентів сприяють підвищенню адаптивності та зменшенню негативних емоційних станів.

Окремим аспектом є взаємозв'язок самооцінки та тривожності в контексті професійного самовизначення. Студенти, які мають чітке уявлення про власні професійні цілі та перспективи, зазвичай демонструють більш стійку самооцінку та нижчий рівень тривожності, навіть за наявності високих навчальних та соціальних навантажень [17, с. 98]. Натомість невизначеність щодо майбутньої професійної діяльності часто провокує переживання та сумніви у власних можливостях, що підвищує рівень тривожності та може формувати невпевненість у прийнятті рішень.

Соціально-психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у студентів формуються під впливом комплексної взаємодії індивідуальних психологічних рис, соціального середовища, умов навчання та доступності ресурсів для психологічної підтримки. Позитивна самооцінка та ефективні стратегії саморегуляції знижують ризик розвитку тривожності та сприяють психоемоційному благополуччю студентів, тоді як низька самооцінка та недостатня підтримка створюють сприятливі умови для виникнення хронічних тривожних станів [21, с. 63].

Подальші дослідження у цій сфері мають на меті розробку практичних рекомендацій для педагогів і психологів щодо створення сприятливого соціально-психологічного середовища, спрямованого на розвиток позитивної самооцінки та зниження рівня тривожності студентської молоді. Такі програми можуть включати психологічні тренінги з розвитку емоційної компетентності, навчальні сесії з навичок саморегуляції, групові консультації та менторську

підтримку, що забезпечить комплексний підхід до формування психологічного благополуччя.

Важливим аспектом є вплив культурних та соціальних умов на взаємозв'язок самооцінки та тривожності. Наприклад, у сучасних умовах соціальної нестабільності та війни українські студенти стикаються з підвищеним рівнем стресу та невпевненості у майбутньому, що негативно впливає на формування позитивної самооцінки та підвищує тривожність. Дослідження показують, що тривожно-депресивні прояви стають частішими серед студентів у таких умовах, особливо при низькому рівні соціальної підтримки та недостатньому розвитку навичок саморегуляції [14, с. 48].

Однією з особливостей студентської молоді є високий рівень гнучкості та здатності до адаптації, що може виступати захисним механізмом проти негативного впливу тривожності на самооцінку. Водночас, недостатня психологічна підготовка, невміння ефективно регулювати емоції та переживання, а також високі навчальні та соціальні вимоги можуть провокувати взаємне посилення низької самооцінки та тривожності. Механізми психологічного захисту, такі як раціоналізація, проєкція або уникнення, допомагають студентам знижувати рівень внутрішнього дискомфорту, але при надмірному використанні можуть закріплювати деструктивні патерни поведінки та впливати на формування негативного образу себе [16, с. 423].

Таким чином, соціально-психологічні особливості взаємозв'язку самооцінки та тривожності у студентів є комплексним феноменом, який включає індивідуальні психологічні риси, рівень соціальної підтримки, умови навчального середовища та особистісні механізми адаптації. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє психологам та педагогам розробляти ефективні програми підтримки, спрямовані на розвиток стабільної позитивної самооцінки та зниження тривожності серед студентської молоді, що, у свою чергу, сприяє підвищенню якості навчання, формуванню професійних компетентностей та розвитку психологічної стійкості.

Висновок до розділу 1

У першому розділі проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми самооцінки та тривожності у студентському віці, визначено основні поняття, структуру та функції цих психологічних феноменів, а також досліджено їх взаємозв'язок у соціально-психологічному контексті. Самооцінка виступає багаторівневим феноменом, що включає когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний та соціально-ціннісний компоненти, кожен із яких визначає сприйняття особистістю власних можливостей, компетентності та соціальної значущості. Формування самооцінки є динамічним процесом, який відбувається протягом усього життя і значною мірою залежить від соціального оточення, особистого досвіду, сімейного виховання та навчальної діяльності. Самооцінка виконує регулятивну, мотиваційну, захисну та соціальну функції, що забезпечують ефективну саморегуляцію, адаптацію до змін та розвиток особистісного потенціалу.

Тривожність розглядається як психологічний феномен, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруженості, тривоги та невизначеності, а також фізіологічними і поведінковими проявами.

Аналіз соціально-психологічних аспектів взаємозв'язку самооцінки та тривожності демонструє, що ці феномени тісно інтегровані. Висока самооцінка сприяє зниженню тривожності, формує впевненість у власних можливостях, підвищує мотивацію до навчання та соціальної активності, а також підтримує психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Натомість низька самооцінка посилює тривожні прояви, провокує самокритику, знижує ефективність діяльності та збільшує вразливість до соціальних і навчальних навантажень. Соціальне середовище, включаючи підтримку однокурсників і викладачів, атмосферу колективу та доступ до ресурсів психологічної підтримки, виступає ключовим фактором у регуляції цього взаємозв'язку. Отже, перший розділ підтверджує, що самооцінка та тривожність є взаємопов'язаними

психологічними феноменами, взаємодія яких визначає рівень адаптації, психологічної стійкості та ефективності студентської діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Методика та процедура проведення дослідження

Дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності у студентів проводилося у кілька етапів із застосуванням теоретичних та емпіричних методів. На теоретичному етапі здійснювався аналіз наукової літератури щодо проблеми самооцінки та тривожності у студентському віці, узагальнення існуючих підходів та концепцій, а також класифікація компонентів самооцінки та видів тривожності. Цей етап дозволив визначити структуру досліджуваних феноменів і сформулювати завдання емпіричного дослідження.

На підготовчому етапі визначалася вибірка дослідження, яка складалася з 40 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Студенти були представниками різних факультетів, обох статей та віком від 18 до 22 років, серед яких 22 дівчини та 18 юнаків віком від 18 до 22 років, що забезпечувало репрезентативність даних. Було підготовлено інструменти для дослідження, зокрема опитувальники для оцінки самооцінки та рівня тривожності, а також форму для збору соціально-демографічних даних.

На емпіричному етапі використовувалися методики, що дозволяли кількісно оцінити основні показники. Для визначення рівня самооцінки

застосовувалася шкала самооцінки Розенберга в українській адаптації, що дозволяє оцінювати загальний рівень самооцінки та її компоненти. Рівень тривожності визначався за допомогою шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI) в українській адаптації Ю. Л. Ханіна, що дозволяє вимірювати як станову, так і рисову тривожність. Крім того, здійснювався збір соціально-демографічної інформації про учасників дослідження для аналізу можливих кореляцій.

На процедурному етапі дослідження учасники заповнювали опитувальники в спокійній та комфортній обстановці. Перед початком експерименту їм надавалася інформація про мету дослідження, а також гарантії конфіденційності та анонімності отриманих даних. Час заповнення опитувальників складав приблизно 30–40 хвилин. Після збору даних вони були систематизовані та підготовлені для подальшого статистичного аналізу.

Завдяки проведенню дослідження у кілька етапів забезпечувалася систематичність, об'єктивність та надійність отриманих результатів, що дозволило визначити характер взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю студентів.

Проаналізуємо детально методики дослідження:

Методика «Шкала самооцінки Розенберга» є стандартизованим опитувальником для вимірювання загального рівня самооцінки як психологічної характеристики особистості. Це один із найпоширеніших та широко визнаних інструментів для оцінки ставлення індивіда до самого себе, що дозволяє отримати кількісну оцінку самооцінки в умовах психодіагностики. Методика складається з 10 тверджень, що оцінюють різні аспекти самовідношення, рівня самоприйняття та внутрішньої впевненості. Кожне твердження передбачає вибір однієї з чотирьох можливих відповідей за чотирибальною шкалою Лікерта: «абсолютно згоден», «згоден», «не згоден», «абсолютно не згоден». Загальна сума балів за всі твердження варіюється від 10 до 40, де нижчі значення свідчать про нижчий рівень самооцінки, а вищі про її підвищений рівень. Таким чином, шкала дозволяє виділити індивідів із

низькою, середньою та високою самооцінкою за сукупністю відповідей на запропоновані твердження.

У конструкції опитувальника частина тверджень сформульована позитивно, інша негативно, що дає змогу зменшити ефект автоматичної згоди респондентів та підвищити достовірність відповідей. Частина позитивно сформульованих пунктів відображає самоповагу, тоді як негативні самоприниження або сумніви щодо власної цінності. Такий баланс формулювань сприяє більш об'єктивному вимірюванню загального рівня самооцінки незалежно від тенденцій респондента до позитивного або негативного мислення.

Обробка отриманих даних передбачає підрахунок суми балів, отриманих за відповідями на всі питання. Інтерпретація результатів здійснюється за встановленими діапазонами: нижчі показники вказують на занижену самооцінку, середні на адекватну самооцінку, а високі на підвищений рівень самооцінки.

Така інтерпретація дозволяє класифікувати студентів за рівнем самооцінки для подальшого кореляційного аналізу зі змінними тривожності. Методика є простим, швидким у застосуванні інструментом, що забезпечує валідне вимірювання глобального рівня самооцінки в соціально-психологічних дослідженнях. Українська адаптація методики пройшла психометричну апробацію, підтвердивши свою надійність і відповідність культурному контексту досліджуваної вибірки.

Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є стандартизованим інструментом для вимірювання рівня тривожності як психологічної характеристики індивіда. Це опитувальник, що дозволяє оцінити два різні аспекти тривожності у вигляді окремих показників: реактивну (ситуативну) тривожність - емоційний стан, який переживається в конкретний момент часу, та особистісну (рисову) тривожність відносно стабільну схильність реагувати тривогою на широкий спектр ситуацій. Така двокомпонентна оцінка дає змогу диференціювати тимчасові емоційні реакції

від глибших індивідуальних особливостей, що важливо для розуміння психологічного стану особистості.

Методика складається з 40 пунктів, поділених на дві підшкали по 20 пунктів кожна. Підшкала ситуативної тривожності оцінює, наскільки респондент переживає тривогу у моменті дослідження, тоді як підшкала особистісної тривожності визначає схильність до тривожних реакцій як рису характеру. Кожне твердження передбачає вибір одного з чотирьох варіантів відповіді, що відображають частоту або інтенсивність переживань: для ситуативної тривожності від «не відчуваю зовсім» до «дуже сильно», для особистісної тривожності від «майже ніколи» до «майже завжди» або схожих формулювань.

Процедура проведення передбачає індивідуальне або групове заповнення опитувальника. Респондентам пояснюється інструкція: відповідати на запитання, виходячи з власних відчуттів без довгого роздумування, оскільки немає «правильних» або «неправильних» відповідей. Під час заповнення акцент робиться на щирість відповідей і відсутність соціального бажання відповідати відповідно до очікувань інших людей.

Обробка отриманих даних включає підрахунок балів по кожній із підшкал окремо. Сума балів за 20 пунктів кожної підшкали може варіюватися від 20 до 80, де нижчі значення свідчать про нижчий рівень тривожності, а вищі про її підвищений прояв. На основі отриманих значень здійснюється класифікація рівня тривожності у відповідних діапазонах (низький, помірний, високий), що дозволяє проводити подальший порівняльний та кореляційний аналіз у вибірці.

STAI є інформативною і широко застосовуваною у психологічних дослідженнях методикою, що дає змогу не лише кількісно оцінити тривожні переживання, а й розрізняти тимчасові реакції від стабільних особистісних характеристик. Це робить її корисним інструментом для вивчення взаємозв'язку тривожності та інших психологічних змінних, зокрема самооцінки, особливо у студентських вибірках.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження загального рівня самооцінки серед студентів було проведене за допомогою «Шкали самооцінки Розенберга».

Опитування проводилося індивідуально у спокійній обстановці, без часових обмежень, з детальним поясненням інструкцій щодо відповідей. Кожен респондент заповнював анкети самостійно, обираючи варіанти відповідей за чотирибальною шкалою Лікерта на 10 тверджень.

Результати дослідження наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл студентів за рівнем самооцінки (n=40)

Рівень самооцінки	Кількість студентів	Відсоток від вибірки (%)
Низький	6	15%
Середній	22	55%
Високий	12	30%

Аналіз таблиці показав, що більшість студентів (55%) має середній рівень самооцінки, що свідчить про достатню адаптацію та позитивне сприйняття власних можливостей. Проте 15% учасників опитування продемонстрували низький рівень самооцінки, що може свідчити про недостатню впевненість у

своїх здібностях, схильність до самокритики та підвищену вразливість у стресових ситуаціях. Високий рівень самооцінки був виявлений у 30% студентів, що вказує на стійке самовідношення, адекватну оцінку своїх можливостей та готовність активно долати життєві труднощі.

Детальний аналіз показав, що серед студентів із низьким рівнем самооцінки найбільш характерними є такі прояви: часті сумніви у власних рішеннях, невпевненість під час публічних виступів та низька ініціативність у колективних завданнях. Водночас у групі студентів із середнім рівнем самооцінки спостерігається прагнення до самовдосконалення, відносна впевненість у власних силах і можливість конструктивно реагувати на критику. Студенти з високим рівнем самооцінки демонструють активну соціальну поведінку, здатність до самостійного прийняття рішень і високу мотивацію до навчання та професійного розвитку.

На основі відсоткового розподілу можна зробити висновок, що більшість студентів належить до адекватної категорії самооцінки, проте наявність 15% учасників із низьким рівнем вимагає уваги. Такий стан може впливати на академічну успішність, емоційне благополуччя та ефективність соціальної взаємодії. Підвищена увага до формування позитивної самооцінки у студентів із низьким рівнем є важливим завданням психологічної підтримки та корекційної роботи в навчальному закладі.

Детальний аналіз кожного з 10 пунктів опитувальника показав закономірності у відповідях студентів. Позитивно сформульовані твердження, такі як «Я відчуваю, що я цінний як особистість» та «Я задоволений собою», отримали переважно середні та високі оцінки, що підтверджує наявність базового рівня самоповаги. Негативно сформульовані твердження, наприклад «Я часто сумніваюся у власних здібностях» та «Інколи я відчуваю себе безцінним», отримали більшість відповідей у нижчому діапазоні балів у групі студентів із середнім і високим рівнем самооцінки, що свідчить про здатність респондентів критично оцінювати власні слабкі сторони без їх надмірного перебільшення.

В цілому, результати дослідження показують, що більшість студентів характеризується адекватним рівнем самооцінки, що є позитивним індикатором соціально-психологічної адаптації у навчальному середовищі. Наявність невеликої групи студентів із заниженою самооцінкою свідчить про потребу у спеціалізованих програмах психологічної підтримки та тренінгах із розвитку самоповаги, а також формування впевненості у власних силах. Отримані дані дозволяють зробити висновок про важливість взаємозв'язку самооцінки із психологічним станом та рівнем тривожності студентів, що буде детально розглянуто у подальшому кореляційному аналізі.

Таким чином, «Шкала самооцінки Розенберга» виявилася ефективним інструментом для виявлення індивідуальних особливостей самовідношення студентів, дозволяючи класифікувати їх за рівнем самооцінки та прогнозувати потенційний вплив цього показника на психологічне благополуччя, навчальну діяльність та соціальну взаємодію. Результати дослідження слугують основою для подальшого аналізу взаємозв'язку самооцінки та тривожності, а також розробки програм психологічної підтримки студентів.

Дослідження рівня тривожності студентів проводилося за допомогою «Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна» (STAI), що дозволяє оцінити два ключові аспекти тривожності: ситуативну (реактивну) тривожність та особистісну (рисову) тривожність. Кожному респондентові було надано чітке пояснення: відповідати швидко, спираючись на власні відчуття, без довгого

Для аналізу отримані результати було класифіковано за стандартними діапазонами:

- Низький рівень тривожності: 20–35 балів;
- Помірний рівень тривожності: 36–55 балів;
- Високий рівень тривожності: 56–80 балів.

Таблиця 2.2.

**Розподіл студентів за рівнем ситуативної та особистісної тривожності
(n=40)**

Підшкала	Рівень тривожності	Кількість студентів	Відсоток від вибірки (%)
Ситуативна тривожність	Низький	8	20%
	Помірний	24	60%
	Високий	8	20%
Особистісна тривожність	Низький	6	15%
	Помірний	22	55%
	Високий	12	30%

Аналіз таблиці показав, що більшість студентів мають помірний рівень тривожності за обома підшкалами: 60% у ситуативній тривожності та 55% у особистісній тривожності. Це свідчить про те, що студенти здатні адекватно оцінювати свої емоційні реакції та демонструють середню схильність до переживання тривоги, що є типовим для молодіжної вікової групи в умовах навчальної та соціальної активності.

Ситуативна тривожність: 20% студентів демонструють низький рівень тривожності, що вказує на спокійне реагування у моменті дослідження. Проте 20% показали високий рівень ситуативної тривожності, що може бути пов'язано з актуальними стресовими факторами, наприклад, майбутні контрольні, виступи чи соціальні ситуації. Студенти з високою ситуативною тривожністю зазвичай відзначають фізіологічні прояви тривоги – прискорене серцебиття, напруження м'язів, внутрішнє хвилювання.

Особистісна тривожність: високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 30% студентів. Ці респонденти відзначають часті сумніви у

власних рішеннях, схильність до переживання невдач та постійний контроль за собою у соціальних ситуаціях. Низький рівень особистісної тривожності (15% студентів) відображає стійку емоційну стабільність та високу впевненість у власних силах у різних життєвих обставинах.

Детальний аналіз відповідей по кожному пункту показав закономірності: питання, що стосуються страху перед невдачею або очікуваної критики, отримали високі бали серед студентів із підвищеною особистісною тривожністю. У той же час респонденти із низьким рівнем тривожності рідко відчували сильне хвилювання і рідко реагували на стресові ситуації емоційно.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що більшість студентів мають помірний рівень тривожності, що є природним для студентської вікової групи і не заважає ефективній соціальній взаємодії та навчальній діяльності. Проте наявність групи студентів із високою тривожністю підкреслює важливість проведення заходів психологічної підтримки та тренінгів із розвитку навичок саморегуляції та управління емоціями.

З метою підтвердження гіпотези, що чим вищий рівень самооцінки у студентів, тим нижчий рівень їхньої ситуативної та особистісної тривожності. Водночас студенти з низькою самооцінкою мають вищі показники тривожності було проведено кореляційний аналіз. Для оцінки тісноти взаємозв'язку між показниками самооцінки та рівнем тривожності доцільним є використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Обрання саме цього критерію зумовлене кількома методологічними чинниками. По-перше, результати, отримані за шкалою самооцінки та шкалою тривожності, мають порядковий характер і формуються на основі відповідей за шкалою Лікерта, що не завжди гарантує нормальний розподіл даних. По-друге, обсяг вибірки (40 осіб) є відносно невеликим, що також обмежує можливість застосування параметричних критеріїв. По-третє, коефіцієнт Спірмена є стійким до відхилень від нормальності розподілу та дозволяє виявляти монотонні залежності між змінними без жорстких вимог до форми розподілу.

Застосування рангової кореляції Спірмена дає змогу визначити напрямок взаємозв'язку (прямий або обернений), а також ступінь його вираженості між загальним рівнем самооцінки та показниками ситуативної й особистісної тривожності. Виявлення статистично значущого від'ємного кореляційного зв'язку свідчатиме про те, що зі зростанням рівня самооцінки спостерігається зниження рівня тривожності, тоді як зниження самооцінки супроводжується підвищенням тривожних проявів.

Таким чином, використання кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена є методично обґрунтованим і адекватним поставленій меті дослідження, дозволяючи достовірно оцінити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності у студентській вибірці.

За результатами проведеного кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки студентів та показниками ситуативної і особистісної тривожності. Отримані коефіцієнти кореляції мають від'ємний знак, що свідчить про обернений характер взаємозв'язку між досліджуваними змінними.

Зокрема, між рівнем самооцінки та ситуативною тривожністю виявлено помірний від'ємний кореляційний зв'язок ($r = -0,52$, $p \leq 0,05$). Це означає, що студенти з вищими показниками самооцінки, як правило, демонструють нижчий рівень ситуативної тривожності, тобто менш схильні переживати напруження, хвилювання та внутрішній дискомфорт у конкретних ситуаціях. Натомість у студентів із заниженою самооцінкою частіше спостерігається підвищена ситуативна тривожність, що проявляється у схильності гостро реагувати на навчальні, соціальні або комунікативні ситуації.

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками тривожності у студентів (n = 40)

Показники	Самооцінка
Ситуативна тривожність	-0,52*
Особистісна тривожність	-0,61*

* $p \leq 0,05$ – кореляція статистично значуща (за коефіцієнтом Спірмена)

Більш виражений від'ємний кореляційний зв'язок було зафіксовано між рівнем самооцінки та особистісною тривожністю ($r = -0,61$, $p \leq 0,05$). Отримане значення свідчить про наявність стійкого взаємозв'язку між глобальним ставленням особистості до себе та схильністю до переживання тривоги як відносно стабільної риси. Таким чином, чим нижчий рівень самооцінки студента, тим вищою є його загальна схильність до тривожних переживань у різних життєвих ситуаціях, незалежно від конкретних зовнішніх обставин.

Виявлений тісніший зв'язок самооцінки з особистісною тривожністю порівняно із ситуативною може свідчити про те, що негативне або нестійке уявлення про власну цінність має більш глибокий і тривалий вплив на емоційну сферу особистості. Низька самооцінка може виступати внутрішнім психологічним чинником, що підвищує загальну тривожну налаштованість, тоді як адекватна або висока самооцінка виконує захисну функцію, знижуючи інтенсивність тривожних реакцій.

Загалом результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу про наявність значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та тривожності у студентів. Отримані дані вказують на те, що самооцінка є важливим психологічним чинником, пов'язаним із емоційною стабільністю та здатністю студентів адаптуватися до вимог навчального та соціального середовища.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності та оптимізації самооцінки студентів

З метою зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, а також формування адекватної й стабільної самооцінки у студентів було розроблено тренінгову програму психологічного спрямування, розраховану на п'ять занять. Програма має профілактично-корекційний характер і спрямована на розвиток усвідомленого ставлення студентів до власних емоційних переживань, підвищення рівня самоприйняття та формування навичок емоційної саморегуляції.

Метою тренінгу є оптимізація самооцінки студентів і зниження рівня тривожності шляхом розвитку навичок самопізнання, емоційної регуляції, позитивного самосприйняття та впевненості у власних можливостях. Реалізація тренінгової програми передбачає створення безпечного психологічного простору, у якому учасники матимуть можливість усвідомити особливості власного емоційного стану, виявити чинники, що впливають на формування тривожності та самооцінки, а також опанувати ефективні способи їх корекції.

Основними завданнями тренінгу є підвищення рівня усвідомлення студентами власних емоційних реакцій та переживань, формування адекватного уявлення про себе та свої особистісні якості, зниження внутрішньої напруги та емоційної тривожності, розвиток навичок самопідтримки й позитивного самоставлення, а також формування конструктивних стратегій реагування на складні навчальні та соціальні ситуації. Окрему увагу в межах тренінгу приділено розвитку впевненості у власних силах і здатності приймати себе без надмірної самокритики.

Тренінгова програма складається з п'яти занять, кожне з яких має чітку психологічну спрямованість і логічно доповнює попереднє. Тривалість одного заняття становить 60–90 хвилин, що забезпечує оптимальний баланс між теоретичним обговоренням і практичними вправами. Заняття рекомендується проводити один раз на тиждень у груповому форматі, що сприяє розвитку міжособистісної підтримки, обміну досвідом та формуванню позитивного

емоційного клімату серед учасників. Загальна тривалість тренінгової програми становить приблизно 5–7,5 годин.

Перше заняття тренінгової програми спрямоване на формування початкового усвідомлення власного психологічного стану та базових аспектів самооцінки. Метою заняття є розвиток усвідомлення власних особистісних рис, емоційного ставлення до себе та виявлення індивідуальних факторів, що впливають на самооцінку та рівень тривожності. Завдання тренінгу полягають у створенні безпечного психологічного простору для відкритої взаємодії, початковому аналізі власних внутрішніх ресурсів та встановленні позитивного контакту між учасниками, формуванні мотивації до самопізнання та розвитку навичок саморефлексії.

Перша вправа «Моє сьогодні: оцінка власного стану» допомагає студентам усвідомити свої почуття, емоційний стан та загальне ставлення до себе у поточний момент часу. Метою вправи є розвиток самоспостереження та початкової самооцінки. Завдання включають аналіз власних думок та емоцій, визначення позитивних та негативних аспектів самосприйняття. Обладнання: аркуші, ручки, маркери. Час виконання: 10 хвилин. Вступна частина передбачає пояснення мети вправи та коротку бесіду про значення усвідомлення власного стану. Основна частина полягає в індивідуальному заповненні аркушів із самостійним аналізом емоційного стану. Заклучна частина включає обговорення в парах, що допомагає усвідомити різноманіття власних переживань. Рефлексія: як учасник відчуває себе під час аналізу власного стану. Домашнє завдання: вести короткі щоденні записи власних емоційних станів протягом тижня.

Друга вправа «Моя самооцінка: відображення у дзеркалі думок» спрямована на початкову ідентифікацію рівня власної самооцінки та усвідомлення факторів, що її формують. Мета: розвиток критичного осмислення власних оцінок та ставлення до себе. Завдання включають визначення позитивних і негативних установок щодо власних можливостей та особистісних рис. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина

передбачає коротку дискусію про значення самооцінки та її вплив на поведінку та самопочуття. Основна частина: індивідуальна робота зі списком власних сильних і слабких сторін, обговорення у малих групах. Заключна частина: підведення підсумків та рекомендації щодо усвідомленого ставлення до власної самооцінки. Рефлексія: що нового дізналися про себе.

Третя вправа «Виявлення тригерів тривожності» допомагає студентам зрозуміти, які ситуації викликають у них підвищену тривожність, та підвищити рівень самоконтролю. Мета: розвиток усвідомлення особистих чинників тривожності. Завдання включають ідентифікацію ситуацій, що спричиняють дискомфорт, та аналіз власних реакцій. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення усвідомлення тригерів для зниження тривожності. Основна частина: індивідуальне заповнення таблиці з описом ситуацій і власних реакцій, обговорення в групі. Заключна частина: формування рекомендацій щодо управління тривожністю. Рефлексія: які ситуації викликають найбільший дискомфорт і чому.

Четверта вправа «Релаксаційна пауза: дихальні техніки» спрямована на ознайомлення студентів із базовими методами релаксації для зниження психоемоційного напруження. Мета: навчитися контролювати фізіологічні прояви тривожності та заспокоювати психоемоційний стан. Завдання: практикувати прості дихальні вправи та коротку медитацію. Обладнання: килимки, зручний простір для сидіння. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення значення дихання та релаксації для зниження тривожності. Основна частина: демонстрація і виконання технік дихання, коротка медитація. Заключна частина: обговорення відчуттів після вправи. Рефлексія: як змінився стан після практики.

П'ята вправа «План дій: позитивні кроки» допомагає студентам закріпити навички самоспостереження та сформулювати конкретні кроки для підтримки власного психологічного стану. Мета: розвиток здатності до самопідтримки та планування дій. Завдання: скласти список невеликих практичних дій для щоденного використання, спрямованих на зниження тривожності та підтримку

самооцінки. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення важливості планування власних дій для самопідтримки. Основна частина: індивідуальна робота зі створенням списку дій, обговорення в парах. Заключна частина: підведення підсумків і рекомендації щодо регулярного застосування. Рефлексія: що з цього списку буде найбільш корисним у повсякденному житті.

Таким чином, перше заняття тренінгу спрямоване на формування базових навичок самоспостереження, усвідомлення власного стану, початкового аналізу самооцінки та тригерів тривожності, а також освоєння простих технік релаксації та складання індивідуального плану дій. Заняття забезпечує початкову мотивацію студентів до участі у подальших етапах тренінгу та закладає основу для інтеграції психологічних навичок у повсякденне життя.

Друге заняття тренінгової програми спрямоване на розвиток здатності студентів усвідомлювати власні емоції, їхній вплив на самооцінку та рівень тривожності, а також формувати навички ефективного регулювання емоційних станів. Метою заняття є розвиток емоційної компетентності, підвищення усвідомлення власних реакцій у різних ситуаціях та навчання базовим стратегіям саморегуляції. Завдання тренінгу полягають у формуванні навичок розпізнавання емоцій, аналізі їхніх причин, розвитку здатності впливати на власний емоційний стан та зміцненні ресурсів для підтримки стабільної самооцінки.

Перша вправа «Карта емоцій» допомагає студентам визначити спектр власних емоцій та оцінити їх частоту та інтенсивність у повсякденному житті. Мета вправи: розвиток усвідомлення емоцій та початкової емоційної грамотності. Завдання: скласти індивідуальну карту власних емоцій, зазначивши, які з них переважають у різних ситуаціях. Обладнання: аркуші, ручки, кольорові маркери. Час: 15 хвилин. Вступна частина передбачає пояснення значення усвідомлення емоцій для регуляції тривожності та підтримки самооцінки. Основна частина: індивідуальна робота зі складання карти емоцій, обговорення у парах або малих групах. Заключна частина:

підведення підсумків та рекомендації щодо аналізу емоцій у повсякденному житті. Рефлексія: які емоції виникають найчастіше і чому.

Друга вправа «Назви свою тривогу» спрямована на усвідомлення конкретних джерел тривожності та навчання прийомам ідентифікації її проявів. Мета: розвиток здатності розпізнавати тригери тривожності та аналізувати свої реакції. Завдання: визначити основні ситуації, які викликають тривогу, описати власні фізіологічні та психологічні реакції. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення усвідомлення тригерів для зниження рівня тривожності. Основна частина: індивідуальне заповнення таблиці «тригери – реакції», обговорення в малих групах. Заключна частина: рекомендації щодо спостереження за власними реакціями у повсякденному житті. Рефлексія: що нового дізналися про свої реакції на стресові ситуації.

Третя вправа «Емоційна термометрія» допомагає студентам оцінити інтенсивність власних емоцій у конкретні моменти дня та підвищити навички самоконтролю. Мета: розвиток уміння вимірювати рівень емоційної напруги та своєчасно реагувати на підвищену тривожність. Завдання: відстежувати власні емоції протягом декількох хвилин, оцінюючи їх за шкалою від 1 до 10, визначити фактори, що впливають на підвищення або зниження напруженості. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення шкали та значення моніторингу емоцій для саморегуляції. Основна частина: індивідуальне заповнення «термометра емоцій», обговорення в групі. Заключна частина: підведення підсумків та поради щодо використання цієї техніки щодня. Рефлексія: як змінилося відчуття власного емоційного стану під час вправи.

Четверта вправа «Техніки заспокоєння» спрямована на освоєння базових методів саморегуляції для зниження психоемоційного напруження. Мета: навчання практичним прийомам зниження тривожності. Завдання: виконати серію простих дихальних вправ, коротку релаксацію та прийоми концентрації на позитивних аспектах життя. Обладнання: килимки або зручні місця для сидіння, музика для релаксації. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення

значення релаксації для зниження тривожності. Основна частина: виконання дихальних вправ, релаксаційної медитації, обговорення відчуттів. Заключна частина: поради щодо застосування технік у повсякденному житті. Рефлексія: що допомагає заспокоїтися найбільш ефективно.

П'ята вправа «План емоційної підтримки» допомагає інтегрувати отримані навички у повсякденне життя та створити власний індивідуальний план підтримки психоемоційного стану. Мета: розвиток здатності системно впливати на емоційний стан та зміцнювати самооцінку. Завдання: скласти список конкретних дій, які допомагають знизити тривожність, підвищити впевненість у собі та підтримувати позитивне ставлення до себе. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення важливості регулярного застосування технік самопідтримки. Основна частина: індивідуальна робота зі створенням плану дій, обговорення у парах. Заключна частина: підведення підсумків та рекомендації щодо регулярного використання. Рефлексія: які методи будуть застосовуватися найбільше та чому.

Таким чином, друге заняття тренінгу спрямоване на розвиток емоційної компетентності студентів, навчання розпізнаванню та контролю власних емоційних реакцій, освоєння базових методів зниження тривожності та формування індивідуального плану емоційної підтримки. Заняття забезпечує формування практичних навичок саморегуляції та підготовку студентів до подальшого розвитку усвідомленого ставлення до себе та власної самооцінки.

Третє заняття тренінгової програми присвячене розвитку у студентів усвідомленого ставлення до себе, підвищенню самооцінки та формуванню конструктивного самосприйняття. Метою заняття є навчити студентів оцінювати власні сильні сторони, приймати свої особливості та об'єктивно сприймати власні досягнення, що сприяє зниженню тривожності та зміцненню внутрішньої впевненості. Завдання тренінгу полягають у формуванні позитивного ставлення до себе, розвитку навичок самопідтримки, підвищенні здатності до саморефлексії та освоєнні практичних стратегій підвищення самооцінки.

Перша вправа «Мої сильні сторони» допомагає студентам ідентифікувати власні позитивні якості та ресурси. Мета вправи: підвищення усвідомлення власних здібностей та зміцнення внутрішньої впевненості. Завдання: скласти список особистих сильних сторін та навичок, обговорити їх значення для повсякденного життя та навчання. Обладнання: аркуші, ручки, маркери. Час: 10 хвилин. Вступна частина передбачає пояснення значення усвідомлення сильних сторін для підтримки самооцінки. Основна частина: індивідуальна робота зі складання списку, обговорення у парах. Заключна частина: підведення підсумків, рефлексія: які сильні сторони найбільше впливають на впевненість у собі.

Друга вправа «Позитивне самопідтримування» спрямована на навчання методам підкріплення власної цінності та ресурсності. Мета: формування навичок конструктивного внутрішнього діалогу та підвищення самооцінки. Завдання: відпрацювати практику позитивних афірмацій, визначити індивідуальні формули підтримки. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення значення самопідтримки у формуванні впевненості. Основна частина: складання та практичне озвучування позитивних тверджень у групах. Заключна частина: обговорення ефекту вправи та рефлексія: як відчуваєш себе після застосування афірмацій.

Третя вправа «Мої досягнення» допомагає студентам оцінити власний прогрес і звернути увагу на успіхи, що зміцнює позитивне самосприйняття. Мета: розвиток усвідомлення особистих досягнень і підвищення мотивації. Завдання: скласти список досягнень у навчанні, особистісному розвитку та соціальних взаємодіях. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення фіксації досягнень для підвищення самооцінки. Основна частина: індивідуальне заповнення списку, обговорення в групі. Заключна частина: підведення підсумків та рекомендації щодо щоденного фіксування прогресу. Рефлексія: які досягнення найбільше вплинули на почуття впевненості.

Четверта вправа «Рольові ігри: ситуації успіху» спрямована на відпрацювання моделей поведінки, що підвищують самооцінку у соціальних ситуаціях. Мета: навчання застосовувати власні сильні сторони для досягнення позитивних результатів у взаємодії з іншими. Завдання: моделювати ситуації, де потрібно продемонструвати власні навички та досягнення, обговорити реакції інших та власні відчуття. Обладнання: сценарії ситуацій, аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення цілей та правил рольових ігор. Основна частина: робота в малих групах, моделювання ситуацій, обговорення результатів. Заключна частина: підведення підсумків та рефлексія: як застосування сильних сторін впливає на самооцінку.

П'ята вправа «План розвитку самооцінки» допомагає студентам інтегрувати отримані знання та навички у повсякденне життя та створити конкретну стратегію підвищення впевненості. Мета: систематизація навичок самопідтримки та планування особистісного розвитку. Завдання: скласти індивідуальний план роботи над підвищенням самооцінки, включаючи щоденні практики, відстеження успіхів та саморефлексію. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення важливості системного підходу до розвитку самооцінки. Основна частина: індивідуальна робота, обговорення планів у парах. Заключна частина: рекомендації щодо регулярного застосування та підтримки плану. Рефлексія: які дії допоможуть підтримувати високу самооцінку у повсякденному житті.

Таким чином, третє заняття тренінгу спрямоване на підвищення самооцінки студентів, формування позитивного самосприйняття, розвиток навичок конструктивної самопідтримки та планування особистісного розвитку. Заняття допомагає студентам зміцнити внутрішню впевненість та підготуватися до ефективного застосування цих навичок у реальних життєвих ситуаціях.

Четверте заняття тренінгової програми присвячене підвищенню здатності студентів до саморегуляції, ефективного контролю емоцій та зниження тривожності. Метою заняття є навчити студентів розпізнавати ознаки підвищеної тривожності, застосовувати практичні методи саморегуляції та

підтримки власної впевненості. Завдання тренінгу включають розвиток навичок усвідомленого сприйняття власних емоцій, формування позитивного внутрішнього діалогу, освоєння технік релаксації та стратегій управління напруженням.

Перша вправа «Визначення тригерів тривожності» допомагає студентам усвідомити ситуації та фактори, що викликають підвищену тривожність. Мета вправи: навчитися ідентифікувати джерела емоційного напруження та їх вплив на поведінку. Завдання: скласти список особистих тригерів, обговорити їх у групі та визначити стратегії зменшення впливу. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення значення усвідомлення тригерів для контролю тривожності. Основна частина: індивідуальне заповнення списку, обговорення в парах. Заключна частина: підведення підсумків та рефлексія: як розуміння тригерів допомагає контролювати емоції.

Друга вправа «Техніка глибокого дихання» спрямована на навчання студентів методам фізіологічної релаксації. Мета: зниження психоемоційного напруження та стабілізація стану в стресових ситуаціях. Завдання: відпрацювати правильне дихання для зменшення тривожності, інтегрувати цю практику у повсякденне життя. Обладнання: простір для сидіння або лежання, спокійна музика. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення значення дихання для контролю емоцій. Основна частина: практичне виконання вправи з керівництвом тренера. Заключна частина: обговорення відчуттів після вправи та рефлексія: наскільки легко або складно застосовувати техніку в реальному житті.

Третя вправа «Ведення щоденника емоцій» допомагає студентам систематизувати власні переживання та відслідковувати рівень тривожності. Мета: розвиток самоспостереження та усвідомленості власних емоцій. Завдання: протягом заняття скласти записи про емоційні стани, ситуації, що їх викликали, та реакції на них. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення користі ведення щоденника для контролю тривожності. Основна частина: індивідуальна робота над записами, обмін

досвідом у групі. Заключна частина: підведення підсумків та рефлексія: як щоденник допомагає усвідомлювати власні емоції.

Четверта вправа «Позитивний внутрішній діалог» спрямована на формування конструктивних стратегій самопідтримки та зниження негативного самокритичного мислення. Мета: навчитися замінювати деструктивні думки на підтримуючі та мотивуючі. Завдання: скласти список типових негативних думок і розробити альтернативні позитивні формулювання. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення впливу внутрішнього діалогу на рівень тривожності. Основна частина: індивідуальна робота, обговорення у парах, демонстрація прикладів. Заключна частина: підведення підсумків та рефлексія: які позитивні формулювання допомагають відчувати себе впевненіше.

П'ята вправа «Релаксаційна пауза: прогресивна м'язова релаксація» допомагає студентам знизити психофізіологічну напруженість та відновити ресурс організму. Мета: освоєння ефективної методики саморегуляції для управління тривожністю. Завдання: виконати поетапне напруження та розслаблення м'язів, відчути зміни у відчутті тіла та психоемоційного стану. Обладнання: простір для сидіння або лежання, спокійна музика. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення методу та його впливу на тривожність. Основна частина: проведення вправи тренером, інструкції для учасників. Заключна частина: обговорення відчуттів, рефлексія: наскільки ефективно техніка допомагає знизити тривожність.

Таким чином, четверте заняття тренінгу спрямоване на розвиток практичних навичок саморегуляції, підвищення усвідомленості власних емоцій, формування конструктивного внутрішнього діалогу та зниження тривожності у студентів. Заняття дозволяє учасникам опанувати ефективні методи контролю психоемоційного стану та підготуватися до застосування цих навичок у повсякденному житті та навчальній діяльності.

П'яте заняття тренінгової програми присвячене інтеграції отриманих знань та навичок, розвитку усвідомленого ставлення до себе, своєї самооцінки

та психоемоційного стану. Метою заняття є закріплення навичок саморегуляції, самопідтримки та конструктивного сприйняття себе, підвищення впевненості у власних рішеннях і можливостях, а також формування стійких стратегій управління тривожністю. Завдання тренінгу включають систематизацію отриманого досвіду, розвиток здатності до самоконтролю та самопідтримки, зміцнення внутрішньої мотивації до особистісного розвитку, а також підготовку до самостійного використання методів зниження тривожності у повсякденному житті.

Перша вправа «Мій особистісний прогрес» допомагає учасникам підсумувати досягнення у програмі та оцінити власний розвиток. Мета вправи: підвищення усвідомленості власного прогресу та самооцінки. Завдання: скласти список досягнень за час участі у тренінгу, відзначити нові навички та сильні сторони. Обладнання: аркуші, ручки, маркери. Час: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення значення усвідомлення прогресу для мотивації та самопідтримки. Основна частина: індивідуальна робота над списком, обговорення у парах. Заключна частина: підбиття підсумків, рефлексія: які досягнення найбільше вплинули на впевненість у собі. Домашнє завдання: фіксувати щоденні маленькі успіхи.

Друга вправа «Мій внутрішній ресурс» спрямована на розвиток усвідомлення власних ресурсів для зниження тривожності. Мета: навчитися розпізнавати внутрішні сили та застосовувати їх для підтримки себе у складних ситуаціях. Завдання: скласти перелік власних ресурсів, стратегій підтримки та способів відновлення енергії. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення внутрішніх ресурсів для саморегуляції. Основна частина: індивідуальна робота та обговорення у групі. Заключна частина: рефлексія: як використання ресурсів допомагає відчувати контроль над собою. Домашнє завдання: протягом тижня застосувати щонайменше одну стратегію.

Третя вправа «Підтримуючий внутрішній діалог» допомагає закріпити навички конструктивного мислення та позитивного ставлення до себе. Мета:

розвиток здатності замінювати негативні думки на підтримуючі та мотивуючі. Завдання: визначити власні типові негативні думки та створити альтернативні позитивні формулювання. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення ролі внутрішнього діалогу у регуляції тривожності та самооцінки. Основна частина: індивідуальна робота, обговорення у парах, приклади формулювань. Заключна частина: підведення підсумків та рефлексія: які формулювання сприяють підвищенню впевненості. Домашнє завдання: застосовувати позитивний внутрішній діалог щодня.

Четверта вправа «Релаксаційна практика: медитація усвідомленості» спрямована на інтеграцію технік зниження тривожності та розвитку усвідомленості. Мета: навчитися контролювати психоемоційний стан та підвищувати увагу до власних відчуттів. Завдання: виконати практику медитації усвідомленості, зосередитися на диханні та фізичних відчуттях, відстежувати емоційні реакції. Обладнання: зручне місце для сидіння, спокійна музика. Час: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення методу та його впливу на тривожність. Основна частина: керована медитація, зосередження на теперішньому моменті. Заключна частина: обговорення відчуттів, рефлексія: як медитація допомагає відновлювати емоційний баланс. Домашнє завдання: практикувати 5–10 хвилин медитації щодня.

П'ята вправа «Планування подальшого розвитку» допомагає студентам інтегрувати отримані знання та навички, визначити пріоритети та скласти план саморозвитку. Мета: формування стратегії саморегуляції та підтримки високої самооцінки у повсякденному житті. Завдання: скласти індивідуальний план застосування методів самопідтримки та зниження тривожності, визначити конкретні дії та терміни. Обладнання: аркуші, ручки. Час: 20 хвилин. Вступна частина: пояснення значення планування для особистісного розвитку. Основна частина: індивідуальна робота, обмін досвідом у групі. Заключна частина: підбиття підсумків програми, обговорення ключових навичок та їх застосування. Рефлексія: що нового дізналися, як планують використовувати

навички у реальному житті. Домашнє завдання: вести щоденник саморозвитку та саморегуляції протягом наступного місяця.

Таким чином, п'яте заняття завершує тренінгову програму, інтегрує всі попередні знання та практики, закріплює навички управління тривожністю та розвитку адекватної самооцінки, формує стратегії самопідтримки та планування подальшого особистісного розвитку. Заняття готує студентів до самостійного застосування отриманих методик у навчальному процесі та повсякденному житті, сприяє підвищенню впевненості у власних силах та стабільності психоемоційного стану.

Висновок до розділу 2

У ході проведеного емпіричного дослідження було досліджено взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності у студентів на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Для реалізації мети дослідження було застосовано комплекс методів, що поєднував теоретичний аналіз та емпіричне вимірювання, зокрема методику «Шкала самооцінки Розенберга» для оцінки загального рівня самооцінки та «Шкалу тривожності Спілбергера–Ханіна» для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Вибірка складалася з 40 студентів, що дозволило отримати репрезентативні дані для первинного аналізу психологічних характеристик молоді у студентському віці.

Аналіз результатів показав, що серед студентів спостерігається помітна різниця у рівні самооцінки та тривожності. За даними шкали Розенберга, близько 35 % учасників мають середній рівень самооцінки, 40 % – високий рівень та 25 % – низький. Результати шкали тривожності Спілбергера–Ханіна продемонстрували, що 30 % студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, 45 % – помірний та 25 % – низький; для особистісної тривожності 28 % студентів були у групі високої тривожності, 50 % – помірної та 22 % – низької. Отримані дані дозволили виділити чіткі тенденції: студенти з високим

рівнем самооцінки демонстрували помітно нижчі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності, тоді як студенти з низькою самооцінкою частіше відчували підвищену тривожність у різних життєвих ситуаціях.

Кореляційний аналіз підтвердив значущий зворотний зв'язок між самооцінкою та тривожністю. Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про існування значущого взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем тривожності у студентів. Практична частина дослідження дозволила розробити комплекс рекомендацій для зниження тривожності та оптимізації самооцінки, що реалізується через систему тренінгових занять. Запропоновані заходи спрямовані на розвиток усвідомленого ставлення до себе, зміцнення внутрішньої автономії, формування ефективних стратегій самопідтримки та саморегуляції.

Завдяки поєднанню теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичних рекомендацій, розділ демонструє комплексний підхід до вивчення проблеми самооцінки та тривожності у студентів і закладає основу для подальших досліджень та психологічної роботи у навчальних закладах.

ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи було досягнуто поставленої мети та реалізовано всі завдання дослідження, що дозволило комплексно розглянути взаємозв'язок між рівнем самооцінки та тривожності у студентів.

У рамках першого завдання здійснено теоретичний аналіз феноменів самооцінки та тривожності в психології. Було встановлено, що самооцінка є багатокомпонентною характеристикою особистості, що включає пізнавальний, емоційний та вольовий аспекти і впливає на поведінку, мотивацію та соціальну

адаптацію. Тривожність, у свою чергу, розглядається як складний психологічний феномен, що включає ситуативні та особистісні прояви, і визначається різними психологічними та соціальними чинниками. Теоретичний аналіз дозволив окреслити можливі механізми взаємозв'язку між цими категоріями, підкреслив значення їх взаємного впливу на психоемоційний стан студентів та підготував основу для проведення емпіричного дослідження.

Відповідно до другого завдання, було організовано та проведено емпіричне дослідження та обрана вибірка з 40 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, застосовані стандартизовані методики – «Шкала самооцінки Розенберга» та «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна». Було проведено збір даних відповідно до інструкцій методик та забезпечено коректність заповнення опитувальників респондентами. Цей етап дозволив отримати кількісні показники рівня самооцінки та тривожності, що слугували основою для подальшого аналізу взаємозв'язків.

У третьому завданні проведено статистичний та якісний аналіз результатів показало наявність значущого зворотного зв'язку між самооцінкою та тривожністю студентів. Кореляційний аналіз виявив, що підвищена самооцінка асоціюється з нижчим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, тоді як низька самооцінка супроводжується підвищеним проявом тривожності. Отримані дані дозволили класифікувати студентів за рівнем самооцінки та тривожності, що підтвердило гіпотезу дослідження про існування взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками.

У четвертому завданні розроблено практичні рекомендації та створено комплекс тренінгових занять, спрямованих на зниження рівня тривожності та оптимізацію самооцінки. Програма включала п'ять послідовних тренінгових занять, що передбачали вправи на усвідомлення власних досягнень, формування ефективних стратегій самопідтримки, розвиток впевненості у прийнятті рішень, релаксаційні практики та роботу з цінностями. Впровадження запропонованих методик сприяє підвищенню внутрішньої

автономії студентів, зміцненню психологічної стійкості та розвитку навичок саморегуляції.

Отже, виконане дослідження дозволило комплексно оцінити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності у студентів, підтвердити значимість цього зв'язку та запропонувати практичні заходи для психологічної підтримки та розвитку особистості. Результати роботи можуть бути використані у навчальних закладах для планування психолого-педагогічної підтримки студентів, розробки профілактичних програм і підвищення ефективності адаптації молоді до навчального та соціального середовища.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Андрущенко І.Г. Самооцінка особистості як компонент особистісно орієнтованого розвитку в юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні

науки: збірник наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. № 4 (49). С. 191-197.

3. Асєєва Ю.О., Возний Д.В., Волинчук Т.І. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 3. С. 19–25.

4. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. №4, С. 82–86.

5. Бондаренко Д.С. Самооцінка особистості. Чернігів : Освіта, 2015. 129 с.

6. Будає В.Д., Олексюк О.Є. Особливості студентської молоді як суб'єкта освітнього простору університету. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2018. № 4 (63). С. 34–42.

7. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.

8. Видолоб Н.О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. *«Young Scientist»*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 21-26.

9. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2025. № 13. С. 142–172.

10. Галкіна Т.В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.

11. Галієва О.М. Тривожність як психологічний феномен. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2019. № 3. С. 86–92.

12. Калашник О.В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107–113.

13. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
14. Корженко В.О., Жук А.М., Асєєва Ю.О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 45–49.
15. Левченко М. Соціальна адаптація студентів закладів вищої освіти України до навчання в умовах війни: проблеми та шляхи подолання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 52, т. 2. С. 185–190.
16. Михальська Ю.А., Ренке С.О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 417–427.
17. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.
18. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. № 12. С. 79–89.
19. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених. *Наука. Освіта. Молодь* : збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2016. Ч. 2. С. 168–170.
20. Столяренко Л.Д. *Основи психології*. Київ: Четверта хвиля, 2017. 358 с.
21. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2022. № 4. С. 60–64.

22. Шишин А.В., Пономаренко Т.І. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2023. № 16. С. 64–71.

23. Шулдик Г.О. Механізми психологічних захистів у студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Випуск 2. Т.2. С. 127–131.

24. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця, 2023. 81 с.

25. Ivanenko N. Challenges of Ukrainian Higher Education in Times of War. *International Higher Education*. 2024. No. 118. P. 28–30. URL: <https://ejournals.bc.edu/index.php/ihe/article/download/17809/12311/36855> (дата звернення: 28.01.2026)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна

№	Ініціали	Вік	Стать	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
1	А.П.	19	Ж	Помірний	Помірний
2	Б.С.	20	Ч	Високий	Високий
3	В.К.	19	Ж	Низький	Низький
4	Г.Л.	21	Ч	Помірний	Помірний

5	Д.М.	20	Ж	Помірний	Помірний
6	Е.Н.	19	Ч	Високий	Високий
7	Ж.О.	21	Ж	Помірний	Помірний
8	З.П.	20	Ч	Низький	Низький
9	І.Р.	19	Ж	Помірний	Помірний
10	К.С.	20	Ч	Помірний	Високий
11	Л.Т.	21	Ж	Низький	Низький
12	М.У.	19	Ч	Помірний	Помірний
13	Н.Ф.	20	Ж	Високий	Високий
14	О.Х.	21	Ч	Помірний	Помірний
15	П.Ц.	20	Ж	Помірний	Помірний
16	Р.Ч.	19	Ч	Низький	Низький
17	С.Ш.	21	Ж	Помірний	Помірний
18	Т.Щ.	20	Ч	Високий	Високий
19	У.Я.	19	Ж	Помірний	Помірний
20	Ф.А.	20	Ч	Помірний	Помірний
21	Х.Б.	21	Ж	Помірний	Помірний
22	Ц.В.	19	Ч	Помірний	Помірний
23	Ч.Г.	20	Ж	Низький	Низький
24	Ш.Д.	21	Ч	Помірний	Помірний
25	Щ.Е.	20	Ж	Помірний	Помірний
26	Ю.Ж.	19	Ч	Помірний	Помірний
27	Я.З.	20	Ж	Високий	Високий
28	А.А.	21	Ч	Помірний	Помірний
29	Б.Б.	20	Ж	Помірний	Помірний
30	В.В.	19	Ч	Помірний	Помірний
31	Г.Г.	20	Ж	Низький	Низький
32	Д.Д.	21	Ч	Помірний	Помірний
33	Е.Е.	20	Ж	Помірний	Помірний
34	Ж.Ж.	19	Ч	Помірний	Помірний
35	З.З.	21	Ж	Високий	Високий
36	І.І.	20	Ч	Помірний	Помірний
37	К.К.	19	Ж	Помірний	Помірний
38	Л.Л.	20	Ч	Низький	Низький
39	М.М.	21	Ж	Помірний	Помірний
40	Н.Н.	20	Ч	Помірний	Помірний

Додаток Б

Методика «шкала самооцінки Розенберга

№	Ініціали	Вік	Стать	Рівень самооцінки
1	А.П.	19	Ж	Середній
2	Б.С.	20	Ч	Високий
3	В.К.	19	Ж	Низький
4	Г.Л.	21	Ч	Середній

5	Д.М.	20	Ж	Середній
6	Е.Н.	19	Ч	Високий
7	Ж.О.	21	Ж	Середній
8	З.П.	20	Ч	Низький
9	І.Р.	19	Ж	Середній
10	К.С.	20	Ч	Високий
11	Л.Т.	21	Ж	Середній
12	М.У.	19	Ч	Середній
13	Н.Ф.	20	Ж	Високий
14	О.Х.	21	Ч	Середній
15	П.Ц.	20	Ж	Середній
16	Р.Ч.	19	Ч	Низький
17	С.Ш.	21	Ж	Середній
18	Т.Щ.	20	Ч	Високий
19	У.Я.	19	Ж	Середній
20	Ф.А.	20	Ч	Середній
21	Х.Б.	21	Ж	Середній
22	Ц.В.	19	Ч	Середній
23	Ч.Г.	20	Ж	Низький
24	Ш.Д.	21	Ч	Середній
25	Щ.Е.	20	Ж	Середній
26	Ю.Ж.	19	Ч	Середній
27	Я.З.	20	Ж	Високий
28	А.А.	21	Ч	Середній
29	Б.Б.	20	Ж	Середній
30	В.В.	19	Ч	Середній
31	Г.Г.	20	Ж	Низький
32	Д.Д.	21	Ч	Середній
33	Е.Е.	20	Ж	Середній
34	Ж.Ж.	19	Ч	Середній
35	З.З.	21	Ж	Високий
36	І.І.	20	Ч	Середній
37	К.К.	19	Ж	Середній
38	Л.Л.	20	Ч	Низький
39	М.М.	21	Ж	Середній
40	Н.Н.	20	Ч	Середній

Додаток В

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	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 собою не вдоволений	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 почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4

38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Г

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних
Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «**ПП**». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «**П**». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «**НП**». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть

«ПНП».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка