

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-1-22>

УДК 159.942

**Наталія БЕРЕГОВА**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-9856-8547>

e-mail: [n\\_beregova@ukr.net](mailto:n_beregova@ukr.net)

**Алла ШЕРЕМЕТ**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0009-0008-9067-6747>

e-mail: [allasher021069@ukr.net](mailto:allasher021069@ukr.net)

**Ганна СОЛОДОВНИК**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,  
Хмельницький національний університет  
e-mail: [hannas@gmail.com](mailto:hannas@gmail.com)

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА САМООЦІНКУ В СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*У статті представлено аналіз психолого-педагогічних досліджень щодо проблеми впливу тривожності на самооцінку в юнаків. Висвітлено зміст поняття тривожності та самооцінки особистості. Досліджено, що тривожність виникає у ситуаціях невизначеної небезпеки, це є емоційним станом, що проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Самооцінка особистості є оцінкою людини своїх якостей, самій собі, своїм здібностям, а також тому місцю, яке вона займає в соціальному середовищі. Самооцінка особистості свідчить про соціальну адаптованість людини, самооцінка є регулятором поведінки та діяльності, який збирає весь життєвий досвід людини. Як самооцінка, так і тривожність є тими характеристиками, які є дуже важливими для формування та розвитку особистості в юнацькому віці, під час навчальної діяльності, під час становлення у професійній діяльності. З'ясовано, що тривожність має вплив на формування та розвиток самооцінки особистості юнацького віку.*

**Ключові слова:** адикція, адитивна поведінка, юнацький вік, психічний стан, профілактика.

**Natalia BEREGOVA, Alla SHEREMET, Anna SOLODOVNYK**

Khmelnyskyi National University

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF ANXIETY ON SELF-ESTEEM IN YOUTH STUDENTS

*The article presents an analysis of psychological and pedagogical research on the problem of the influence of anxiety on self-esteem in young people. The content of the concepts: anxiety, anxiety, self-esteem of the individual is highlighted. It was determined that anxiety is a state, and anxiety is a personality trait, its peculiarity. Anxiety as a situational phenomenon characterizes the state of an individual at the moment, related to a specific external situation,*

and anxiety as a trait is a stable personality trait characterized by an increased tendency to experience anxiety due to real or imagined danger.

It has been studied that anxiety arises in situations of uncertain danger, it is an emotional state that manifests itself due to the expectation of an unfavorable development of events. Self-esteem of a person is a person's assessment of his qualities, himself, his abilities, as well as the place he occupies in the social environment. Self-esteem of an individual testifies to a person's social adaptability, self-esteem is a regulator of behavior and activity that collects the entire life experience of a person. Varieties of anxiety are distinguished: situational and personal. As for personal anxiety, it is a personality trait and it manifests itself in the fact that a person constantly feels real or imagined danger.

Personal anxiety is a basic trait that is formed, developed and consolidated in early childhood, and is an integrative negative individual property that determines an individual's tendency to subjectively experience such emotional states as fear, excitement, tension. The factors of the manifestation of anxiety among student youth are identified: objective and subjective, which are manifested at such levels of the individual's life activity as psychophysiological, social and psychological.

Both self-esteem and anxiety are those characteristics that are very important for the formation and development of personality in youth, during educational activities, during formation in professional activities. It was found that anxiety has an influence on the formation and development of self-esteem of the youth.

**Keywords:** addiction, additive behavior, youth, mental state, prevention.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Проблема тривожності та самооінки в юнацькому віці в сучасних психологічних дослідженнях залишається актуальною та широко досліджуваною. Теоретичні та практичні аспекти вивчення взаємовпливу зазначених характеристик часто зустрічається як у вітчизняній літературі, так і у закордонній. Гендерним, етнічним питанням дослідження тривожності та самооінки присвячено ряд сучасних досліджень різних галузей наукових знань. Як самооінка, так і тривожність є тими характеристиками, які є дуже важливими для формування та розвитку особистості в юнацькому віці, під час навчальної діяльності, під час становлення у професійній діяльності.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

Ряд дослідників займалися питаннями тривоги та тривожності. Так, чинникам виникнення тривоги у студентському віці вивчали Б. Барчі, Т. Ковальків, Т. Колтунович, В. Крайнюк, О. Мілашина, А. Мудрик, Л. Помиткіна, О. Халік, Я. Цекова та інші [2; 6; 7].

Питанням самооінки присвячено дослідження як вітчизняних авторів, так і закордонних. Так, самооінку у студентів, що поєднують навчання та роботу досліджувала Л. Березовська, С. Погорілий, Л. Прісякова; самооінку та рівень домагань С. Дмитрієва, Т. Гуменюк; формування самоповаги О. Малигіна [1; 4; 6] та ін.

Взаємозв'язок тривожності та самооцінки розкрито у працях таких дослідників як: С. Калюжної, М. Шевергіної, В. Москаленкова, Г. Жаркової [3; 5; 7; 8].

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічних аспектів проблеми впливу тривожності на самооцінку в студентській молоді.

### **Виклад основного матеріалу**

У ситуаціях невизначеної небезпеки виникає емоційний стан, що проявляється через очікування неблагополучного розвитку подій. Коли людина сприймає ситуацію або подразники як актуальну або потенційну загрозу, небезпеку, шкоду, то може виникнути стан тривожності.

Щодо визначення поняття тривожності, більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище (пов'язане з конкретною ситуацією) і як особистісну характеристику (пов'язану зі здатністю індивіда переживати в більшості навіть звичайних ситуацій побоювання, хвилювання, тривогу, відчуття якихось можливих неприємностей).

У деяких дослідженнях тривожність розглядається як реакція на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях (М. Авенер, Г. Айзенк, Г. Аракелов, Б. Вяткін, В. Кисловська, М. Ландерс, Н. Є. Лисенко, Н. Левітов, М. Махоні, В. Мерлін, Ч. Спілбергер, Є. Шотт), а також як така, що може виникати при різних психосоматичних захворюваннях (В. М'ясищев, Є. Соколов та ін.).

Більшість науковців вважають, що тривога не є феноменом, який є окремих та монолітний. Тривога є комбінацією, у яку входять переживання суму, страху, гніву, провини, сорому та інтересу. Про переживання сорому чи провини люди згадують тоді, коли описують стан тривоги, який вони пережили. Психологи вважають, що такі феномени виникають тому, що дорослі не рідко привчають дітей не показувати свій страх, особливо це стосується хлопчиків. Таким чином, у людини почуття провини і сорому виникає внаслідок переживання страху та опасіння виявити цей страх. Оскільки тривожність та страх не вважається сприятливим фоном для взаємодії у соціумі, соматичного здоров'я, сприйняття, роздумів і поведінки, то для психічного здоров'я людини є шкідливим [6].

Для тривоги характерним є те, що вона може включати невпевненість у собі, у своїх силах, переживання безпомічності, безсилля перед зовнішніми викликами, а також перебільшувати їхню загрозу та силу. Однак є випадки, коли тривога не несе негатив, тобто може проявлятися позитивне емоційне переживання, а саме: радісне хвилювання та очікування.

Дослідники виділяють ситуативну та особистісну тривогу. Щодо ситуативної, то вона про характеристику людини в даний момент, про теперішні переживання. Щодо особистісної, то це властивість особистості і виявляється вона в тому, що людина постійно відчуває реальну або уявну небезпеку. Особистісна тривожність є базовою рисою, яка формується, розвивається та закріплюється в ранньому дитячому віці [2].

Особистісна тривожність – це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку та загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі). Теоретичні аспекти особистісної тривожності розглядаються в психологічній літературі, перш за все, з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаного з мотивами поведінки і діяльності. У витоків аналізу цього явища стоять такі дослідники, як Дж. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін [7].

Слід розрізнити тривожність та тривогу. Тривога – це стан, а тривожність – це риса особистості, її особливість. Тривожність, як ситуативне явище, характеризує стан індивіда в даний момент, пов'язане з конкретною зовнішньою ситуацією, а тривожність як риса є стійкою властивістю особистості, що характеризується підвищеною схильністю до переживання тривоги внаслідок реальної чи уявної небезпеки [2].

Дослідженням тривоги та тривожності присвятив свої праці Ю. Ханін, який зазначив, що тривога є емоційним станом, який є реакцією на різні стресори. Ці стресори мають такі характеристики:

- Різна інтенсивність (ситуативна (реактивна) тривожність, її величина коливається залежно від багатьох факторів);
- Мінливість у часі (з конкретною ситуацією пов'язаний емоційний дискомфорт);

– Виражена активація вегетативної нервової системи (підвищене потовиділення, поява сухості у роті, прискорене серцебиття, розширення зіниць, почервоніння шкіри тощо [7].

Студентська тривожність найчастіше проявляється на першому та випускному курсах. Розвиток соціальних ролей студентів на різних курсах має певні особливості. Студенти першого курсу вирішують питання адаптації та участі у формі життя студентського колективу. Поведінка дуже покірна. Другий рік – це період інтенсивної навчальної та професійної діяльності. У житті другокурсників зосереджені всі форми навчання і виховання, культури та дозвілля. Третій курс пов'язаний з початком спеціалізації, посиленням інтересу до дослідження та звуженням кола індивідуальних інтересів. Четвертий рік – це перше реальне розуміння професії під час стажування, з новими цінностями, що стосуються майбутньої роботи, фінансів і сімейних обставин [5; 8].

Чинники тривоги можуть виникати в усіх сферах людського існування. Психологи ці чинники поділяють на об'єктивні та суб'єктивні, проявляються чинники на таких рівнях життєдіяльності особистості, як психофізіологічний, соціальний та психологічний. Серед психологічних факторів, які пов'язані з індивідуальними особливостями людини, виділяють такі: особистісні фактори, фактори адаптації й мотиваційні фактори. До особистісних факторів тривожності відносяться особливості Я-концепції та невідповідність часової перспективи. Саме дисгармонія у ставленні та неадекватна самооцінка, як негативні аспекти самосвідомості, можуть викликати у людини відчуття тривоги, невпевненість у власних силах і можливостях. Якщо самооцінка низька, людина відчуває тривогу під час навчання та під час міжособистісного спілкування [6; 7].

Особистість, що має підвищений рівень особистісної тривожності, сприймає навколишній світ як загрозу собі, своїй безпеці та своїй самооцінці. І частіше у такої особистості формується неадекватна занижена самооцінка. І тоді типовим проявом заниженої самооцінки є підвищена тривожність і виражається вона через схильність відчувати неспокій в різних життєвих ситуаціях. Часто ці ситуації не несуть ніякої реальної загрози ні життю, ні здоров'ю особистості, що має підвищений або високий рівень тривожності.

Самооцінка особистості є оцінкою людини своїх якостей, самій собі, своїм здібностям, а також тому місцю, яке вона займає в соціальному середовищі. Самооцінка особистості свідчить про соціальну адаптованість людини, самооцінка є регулятором поведінки та діяльності, який збирає весь життєвий досвід людини [1].

Для самооцінки юнацького віку характерним є, порівняно з підлітковим віком, зниження її рівня та зміни її в бік адекватності [3].

О. Малигіна [4], досліджуючи психологічні умови формування самоповаги у студентів закладів вищої освіти, проаналізувала рівні самоповаги. Так, при високому рівні самоповаги у студентів характерними є розвиненість уявлень про себе, адекватний рівень самооцінки, позитивне ставлення до себе. Середній рівень самоповаги свідчить про недостатньо повне уявлення про себе, нестійку самооцінку та очування позитивного ставлення оточуючих до себе, прагнення до схвалення, рівень домагань помірний. Низький рівень самоповаги свідчить про несформоване уявлення про себе, неадекватну самооцінку, незадоволеність власною поведінкою, зневіра у власні сили, прояв низького або нереалістично заниженого рівня домагань, а також «комплекс неповноцінності».

Групою українських дослідників М. Кричфалуші, Л. Гнітецьким, О. Швай, В. Тарасюк [8] визначено самооцінку стану тривожності у студентів. Науковцями не визначено гендерних відмінностей у показниках тривожності у студентів третього курсу заочної форми навчання. Найбільш тривожними є ті студенти, які не вміють справлятися із нервово-емоційним напруженням під час навчальної діяльності в реальних умовах.

Дослідник Л. Березовська [1] визначила самооцінку студентів, що поєднують навчання та роботу. Автор зазначає високий рівень самооцінки у більшості студентів, що поєднують навчання та роботу. Також у них вищий рівень домагань, вищі показники самовпевненості, управління собою, самоцінності та віддзеркаленого Я, вони є більш благополучними, ніж студенти, які не працюють паралельно з навчанням.

Група в'єтнамських дослідників Dat Tan Nguyen & at [3] дослідили взаємовплив низької самооцінки та депресії, тривоги та суїцидальних думок серед в'єтнамських учнів середньої школи. Ними виявлено, що тривога, депресія та суїцидальні думки поширені серед в'єтнамських учнів середньої школи. Дослідниками визначено, що самооцінка пов'язана з тривогою, депресією та академічним стресом значно впливає на якість життя студентів і пов'язана з суїцидальними думками. Таким чином, ці результати свідчать про необхідність створення шкільних або веб-послуг, спрямованих на проактивне підвищення самооцінки учнів і навичок боротьби з академічним стресом.

М. Агуана [8] досліджено взаємозв'язок між самооцінкою та академічними досягненнями студентів доуніверситетської підготовки, в

тому числі між хлопцями та дівчатами. Результати показали значущий позитивний зв'язок між самооцінкою та академічними досягненнями. Визначено значну відмінність у навчальних досягненнях між хлопцями та дівчатами. Однак, не було виявлено істотної різниці в самооцінці між чоловіками та жінками. Результати свідчать про те, що висока самооцінка є важливим фактором і посилює прогнозування навчальних досягнень студентів.

Інші дослідники виділяють такі аспекти впливу тривожності на самооцінку юнаків:

- Негативне сприйняття себе. Під впливом тривожності юнаки можуть почати сприймати себе негативно. Вони можуть почувати себе менш цінними або компетентними через постійне переживання стресу та тривоги.

- Схильність до самокритики. Тривожність може підштовхнути юнаків до посиленої самокритики. Вони можуть бути більш суворими до себе та своїх досягнень, що може призвести до негативних наслідків для їхньої самооцінки.

- Страх перед взаємодією з іншими. Тривожність може призвести до уникання соціальних ситуацій та взаємодії з іншими людьми. Юнаки можуть відчувати себе неспроможними або незручно у соціальних ситуаціях, що також може поглиблювати їхню негативну самооцінку.

- Вплив на академічні досягнення. Тривожність може також впливати на академічні досягнення. Юнаки, які постійно переживають тривогу, можуть мати проблеми з концентрацією, навчанням і виконанням завдань, що може негативно впливати на їхній успіх у школі та віру в свої можливості.

- Погіршення стосунків зі своїм оточенням. Тривожність може призводити до відчуття відокремленості або відчуження від інших. Юнаки можуть уникати ближніх стосунків або відчувати, що не можуть отримати підтримки від свого оточення, що подальше заглиблює їхню тривожність і негативно впливає на самооцінку [1; 4; 8].

Отже, тривожність може мати значний вплив на самооцінку юнаків, поглиблюючи їхнє переживання невпевненості, самокритики та негативного ставлення до себе. Це може впливати на різні аспекти їхнього життя, включаючи навчання, соціальну взаємодію та загальний психологічний стан.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

У результаті теоретичного аналізу виявлено, що тривожність має значний вплив на самооцінку серед студентської молоді. Значущість цієї теми обумовлена не лише її актуальністю в контексті сучасного соціального та психологічного середовища, але й її важливістю для практичного застосування в освітній та психологічній практиці.

Проведений аналіз дозволив з'ясувати, що тривожність може призводити до негативних змін у сприйнятті себе, своїх здібностей і досягнень. Це може викликати збільшення рівня самокритики, почуття невпевненості та нижчу самооцінку серед студентів. Крім того, виявлено, що тривожність може ускладнювати процес соціальної адаптації, сприяючи відчуттю відокремленості та відчуженості від оточення.

Отже, розуміння взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою є важливим кроком у вдосконаленні методів психологічної підтримки та вдосконаленні освітнього середовища для максимального розвитку і самореалізації студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні ефективних програм психологічної підтримки студентської молоді з урахуванням їхніх тривожних проявів і впливу на самооцінку. Особлива увага має бути приділена розвитку стратегій профілактики та інтервенції, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки серед студентської аудиторії.

### **Література**

1. Березовська Л. І. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (3(67), 2022. 153-160.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
3. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум: навч. посіб. К. : Каравела, 2009. С. 288-289.
4. Погорілий С. О., Пріснякова Л. М. Особливості самооцінки юнацького віку / П Всеукраїнська науково-практична конференція (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). 2021. С. 184-189.



5. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Острого, 2015. 194 с.
6. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. 1940–1942. Т. 14. 35 с.
7. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479-491.
8. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173-180.

### References

1. Berezovska L. I. Samoosinka studentiv, shcho poiednuiut navchannia ta robotu. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK»*, (3(67), 2022. 153-160.
2. Voloshok O. V. Psykholohichniy analiz problemy tryvozhnosti osobystosti. *Problemy suchasnoi psykhologii*. Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni I.Ohienka, Instytut psykhologii imeni H.S. Kostiuka APN Ukrainy. 2010. Vyp. 10. S. 120-128.
3. Kutishenko V. P., Stavyt'ska S. O. Psykhologiiia rozvytku ta vikova psykhologiiia : Praktykum: navch. posib. K. : Karavela, 2009. S. 288-289.
4. Pohorilyi S. O., Prisiakova L. M. Osoblyvosti samoosinky yunatskoho viku / II Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia (VNPZ DHU, 30.09.2021). 2021. S. 184-189.
5. Turchak O. M. Psykholohichni osoblyvosti verbalnykh proiaviv tryvozhnosti studentiv u sytuatsiiah emotsiinoi napruhy: dys. kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Ostroh, 2015. 194 s.
6. Freid Z. Halmuvannia, symptom i tryvoha. Zibrannia tvoriv. 1940–1942. T. 14. 35 s.
7. Tsarkova O. V., Radchenko S. V. Teoretychni aspekty proiavu psykhologichnoho fenomenu tryvozhnosti. *Aktualni problemy psykhologii*. 2015. T. 7. Vyp. 38. S. 479-491.
8. Iastochkina I. A. Proiavy tryvozhnosti sered studentskoi molodi. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. Pedagogichni nauky. 2014. № 1. S. 173-180.