

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Взаємозв'язок рівня тривожності і самооцінки у
жінок**

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 205
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Шуляк Марія Ігорівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Слободянюк Ігор Антонович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ І САМООЦІНКИ У ЖІНОК	
1.1. Поняття тривожності у науковій літературі	5
1.2. Проблема тривожності в системі сучасних психологічних знань.....	12
1.3. Феномен самооцінки у психологічних дослідженнях.....	18
1.4 Вплив воєнних дій на рівень тривожності та самооцінку у жінок.....	36
1.5 Концептуальна модель дослідження рівня тривожності та самооцінки....	42
Висновки до Розділу 1.....	48
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ І САМООЦІНКИ У ЖІНОК.....	49
2.1. Огляд методик дослідження рівня тривожності.....	49
2.2.Опис етапів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності і самооцінки.....	58
Висновки до Розділу 2.....	64
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ І САМООЦІНКИ У ЖІНОК.....	65
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	65
3.2 Програма тренінгу для зниження рівня тривожності у жінок.....	76
Висновки до Розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ.....	86
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність. На існуючому рівні психологічних досліджень, питання тривожності займає важливе та значне місце. Тривожність проявляється у різних сферах життя людини тому і інтерес до питання тривожності збільшується постійно. Нам знайоме переживання та прояв тривожності у повсякденному житті, а саме занепокоєння, емоційного дискомфорту, який негативно впливає на ефективність життя, відчуття задоволення та гармонійного стану.

Сьогодні розкриває справжній стан психологічних настроїв нації загалом та жінок зокрем. У сучасних умовах суспільство загалом, а також жінки зокрема, постійно перебувають у напруженні та стресі, Тривожність розглядається і буда розглянута великою кількістю визначних вчених та підлягала багатьом психологічним дослідженням.

Тривожність це – психічний стан, що викликається спеціальними умовами ситуації (публічна, змагальна, екзаменаційна тривожність, є «осьовим симптомом» неврозу. Загалом, на даний момент поняття тривожності відноситься до вчень про емоційну сферу людини та визначається як стан людини, що відрізняється підвищеною схильність до побоювань, неспокою, переживань і має негативне емоційне забарвлення.

Важливість вивчення факторів впливу на формування тривожності є необхідним та значним особливо в період воєнних дій на території України. В атмосфері постійної нестабільності, коли умови життя постійно змінюються варто звернути увагу на вивчення тривожності. Однієї з центральних психологічних проблем є здатність до витримування невизначеності. Наразі ситуація не лише в Україні, а і у Світі диктує постійні зміни, заборони, нововведення та обмеження, які постійно видозмінюються, а отже ситуація тотально не стабільна. В таких умовах вкрай складно зберігати низький рівень

тривожності, оскільки немає ніякої реальної можливості прогнозувати майбутнє.

Дослідження зв'язку між рівнем тривожності та самооцінки дає змогу досягти системності в аналізі факторів впливу на якість життя. Самооцінка є важливим регулятором поведінки, складовою самосвідомості, якій характерно оцінювання себе самого, своєї особистості, здібностей, досягнень та вчинків. Можливо припустити що дослідження тривожності та самооцінки є важливим у розрізі впливу на ефективність життєдіяльності.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен

Предмет дослідження - Взаємозв'язок рівня тривожності і самооцінки у жінок.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок рівня тривожності та рівня самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Розглянути тривожність як психологічний феномен
2. Розглянути особливості формування самооцінки та факторів, які впливають на її рівень
3. Розглянути методики дослідження тривожності та рівня самооцінки.
4. Встановити та розглянути наявність взаємозв'язку рівня тривожності та рівня самооцінки. Емпірично розглянути наявність чи відсутність зв'язку.
5. Розробити тренінг направлений на роботу з тривожністю жінок

Методи дослідження – теоретичні, емпіричні методи: для вимірювання та оцінки рівня самооцінки обрана Експрес – діагностика рівня самооцінки (збірник методик Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп), Шкала тривоги Спілбергера (STAI).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ЖІНОК.

1.1. Поняття тривожності у науковій літературі

В сучасній психології поняття тривожності розглядається як психічна властивість, індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до переживання тривоги. Стан тривоги, як і будь-який інший психічний стан, проявляється на різних рівнях організації особистості:

– на фізіологічному рівень – підвищенне серцебиття, прискоренне дихання, пришвидшена циркуляція крові, підвищений артеріальний тиск, підвищенна збудженість, зменшення больового порогу, відчутті сухості у роті, та спрага.

– на емоційному – переживання знесилання, беззахистності, розгубленості, а також неможливістю прийняти рішення і розуміння своїх дій та цілей.

– на поведінковому – може бути вираженому у безцільному ходінні на місці або по приміщенні, незрозумілих рухах, підвищеної реакції на зовнішні стимули, гіперчутливості, та постійних безцільних рухах.

Особистість з вираженою тривожністю схильна сприймати світ як несе у собі небезпеку і загрозу більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності.

Дуже інформативною є когнітивна модель високої тривожності (рис. 1.1), згідно до якої основні механізми тривожності можна розглядати як похідні певних стратегій еволюції.

Уявляючи людину, яка має схильність до оцінки життєвих ситуацій як небезпечних та найчастіше занижує власні можливості, досягнення та здібності.

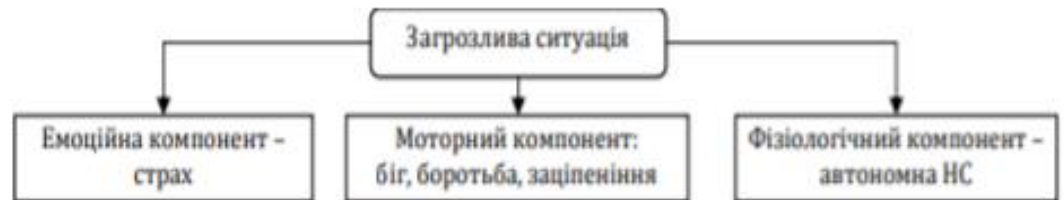


Рис. 1.1. Когнітивна модель тривожності

У сучасній літературі не рідко плутають поняття тривоги і тривожності. Важливо уточнити, що ці поняття є різними.

Тривога – це прояв неспокою в один із моментів життя. У поведінці тривога може бути виражена у безцільному ходінні на місці або по приміщенні, незрозумілих рухах, підвищенної реакції на зовнішні стимули, гіперчутливості, та постійних безцільних рухах.

Взагалі тривога іноді може бути і корисною, вона мобілізує потенційні можливості. Тому і розрізняють тривогу мобілізуючу, що дає додатковий імпульс і тривогу розслаблюючу, що паралізує людину.

Тривога – це стан занепокоєння людини, при якому вона передчуває наближення небезпеки. Частіше тривога проявляється в очікуванні якоїсь події, яку важко прогнозувати і яка несе в собі неприємні наслідки. Тривожність – це стійкий стан, при якому відбуваються постійні прояви тривоги .

Тривога може сприйматись не тільки негативно, іноді вона може бути виражена у приємному хвилюванні та радісному очікуванні, на відміну від

страху. Людина відчуває тривогу, якщо вона знаходиться в стані невизначеності та занепокоєння; а страх відчуває тоді, коли боїться визначених об'єктів чи думок. Важливо розділяти такі поняття як тривога і страх.

К. Ізард трактує поняття «страх», як специфічну емоцію, що виділяється в окрему категорію. Він зазначає, що тривога складається з безлічі емоцій, однією зі складових якої є страх. Відомий фізіолог І. П. Павлов вважав страх проявом природного рефлексу, пасивно-захисною реакцією з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх заснований на інстинкті самозбереження .

У найзагальнішому вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрозливого стимулу. Що стосується і страху і в тривоги, вони мають загальний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання і занепокоєння, тобто в обох поняттях відображено сприйняття загрози або відсутність почуття безпеки, але також цей компонент присутній і в тривожності. Якщо страх і тривога швидше виникають ситуативно, ніж особистісно обумовлені психічні феномени; то тривожність, навпаки, більшою мірою особистісно мотивована.

Нині переважає точка зору, згідно з якою тривожність, маючи природну основу (властивості нервової системи), складається в результаті дії соціальних і особистісних факторів. У дошкільному та молодшому шкільному віці головною причиною бувають порушення дитячо-батьківських відносин. У більш дорослому віці тривожність може породжуватися внутрішніми конфліктами, переважно самоаналізуючого характеру.

Дослідження тривожності спрямовані на розрізнення:

1. тривожності ситуативної – пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією;

2. тривожності особистісної – стабільної властивості особистості.

Є такі категорії тривожності:

1. відкрита – тривожність, яка свідомо переживається і демонструється у діяльності та поведінці
2. прихована – тривожність, яка переживається несвідомо і проявляється збільшеним спокоєм, меншою чутливістю до реальних загроз і іноді навіть заперечення небезпеки, через специфічну поведінку.

Відкрита тривожність, буває:

1. Гострою, слабо або нерегульованою – проявляється через зовнішні симптоми, з якими важко впоратись самотійно.
2. Регульована – при якій індивід може самотійно справитись.
3. Культивована – при якій, індивід вважає свою тривожність цінною якістю своєї особистості.

Тривожність як і депресія, може включати потребнісні стани і біохімічні фактори. Тривожність не можна ототожнювати з страхом. Страх – це абсолютно певна, специфічна емоція, яка заслуговує виділення в окрему категорію. Розгляд страху як специфічній емоції дозволяє відокремити його від феномену тривоги. Тривога – це комбінація, або патерн емоцій, а емоція страху – лише одна з них. К. Ізард вказує на те, що від індивіда до індивіда характер взаємодії афективних компонентів тривожності може варіювати.

Відповідно до концепції Ч. Спілбергера слід розрізняти тривожність, як стан (ситуативну) і тривожність, як властивість особистості (особистісну). Дану концепцію ми обрали основною при написанні дипломної роботи. Положення концепції Спілбергера:

Він виділяв ситуативну тривожність - стан тривоги, як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні чинники Та особистісну тривожність - якість, індивідуальна властивість Особистісна тривожність не проявляється

в поведінці, але її рівень визначається в залежності від того, як часто і інтенсивно виникає стани тривоги. Особистість з вираженою тривожністю здатна сприймати навколишній світ як такий, що несе в собі загрозу і небезпеку більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності.

Тому, особи з високим рівнем тривожності більше схильні до стресу і здатні переживати стан тривоги великої інтенсивності значно частіше, ніж особи з низьким рівнем тривожності.

Особистісна тривожність характеризує відносно стійку для людини «схильність хвилюватися», тобто схильність сприймати стресогенні ситуації як небезпечні або загрозливі і реагувати на них станом тривоги (тобто підвищенням ситуативної тривожності).

Тобто, чим вищий рівень особистісної тривожності – тим вища ймовірність, що людина в загрозливій (чи уявній загрозливій) ситуації буде відчувати тривогу, і що ця тривога буде відносно сильніша. Дуже висока особистісна тривожність може свідчити про наявність невротичного конфлікту і викликати емоційні і невротичні зриви, а також психосоматичні захворювання. Рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, змісту ранніх сімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками – емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії з навколишнім світом (позитивний/негативний).

Особистісна тривожність, в разі відсутності корекційних заходів, має тенденцію збільшуватись. Поступово вона перетворюється на рису характеру, якість людини. За умов впливу негативних чинників та переживань, які виникають, звичайно, в екстремальних ситуаціях, тривожність набирає загрозливого характеру. Вона може цілком дезорганізувати поведінку і діяльність людини, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю

(феномен «передстартової лихоманки» у спорті, екзаменаційне випробовування, тривожно-песимістичні очікування в конфліктних ситуаціях, хронічне відставання в навчанні тощо). Вважається, що тривожність є результатом порушень міжособистісного спілкування при наявності сприятливого фону, обумовленого вродженими особливостями центральної нервової системи і ендокринної системи. Тривожність є показником неблагополуччя особистісного розвитку і може спричиняти на нього негативний вплив.

Тривожність часто буває основою неврозу. Іноді тривожність може бути гіпертрофованою, і виражається у фобіях, іпохондріях, істеріях або різних нав'язливих станах. Тривожність проявляється важким очікуванням неспокою та передчуттям сильних переживань та небезпеки. Найчастіше для людини є болісним витримувати невідомість. Найчастіше схильність до тривожності формується при несприятливих і загрозливих ситуаціях.

Цікавим є те, що тривожність збільшується в ситуаціях загрози самооцінці. Тому тривожна особистість більш схильна до того, мати низьку самооцінку та має схильність до конформізму.

Аналіз ряду форм тривожності свідчить, що вона сама нерідко виконує захисну функцію. Іноді тривожність може надати і позитивний вплив на розвиток особистості та на діяльність, але це обмеження її вираженої пристосувальної, адаптивної природи. Підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана із негативним соціальним статусом та може формувати конфліктні взаєностосунки. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому, високий рівень тривожності у людини є фактором ризику.

У кожної людини існує свій оптимальний і бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. З визначення понять випливає, що тривожність можна розглядати як:

- психологічне явище;
- індивідуальну психологічну особливість особистості;
- схильність людини до переживання тривоги;
- стан підвищеного занепокоєння.

На етапі розвитку науки причини формування тривожності вивчені недостатньо. Відомим є той факт, що тривожність формується під впливом генетичних чинників та під впливом соціальних і особистих чинників протягом життя. Досліджень, які проводили Кеттелл та Шейера у 1961 році визначають, що більш важливим є вплив середовища на особистісну тривожність, а не спадковий фактор.

До біологічних факторів формування тривожності належать особливості нервової системи. Соціальні фактори розвитку тривожності поділяють на зовнішні та внутрішні.

Більшість дослідників підтверджують, що особливу значимість для формування тривожності визнають випробування у шкільному та молодшому шкільному віці, особливо в тих випадках, коли батьки піддають частим покаранням. Для формування тривожності у дитини призводять тривожна поведінка батьків, нерідко супроводжуюче гіперопікою, емоційне відсторонення дитини, емоційна холодність батьків, авторитарний стиль виховання, особливо напружений з високим рівнем очікуваних батьків по відношенню до дитини. "Якщо хтось з батьків тривожний і проявляє гіпертрофовану опіку про дитину, його життя і здоров'я, це породжує у його важко переживати нестабільності навколишнього світу, з усіма сторонами небезпеки. Дитина боїться жити і вийти за рамки приватних відносин,

орієнтується тільки на сім'ю. Звідси - відчуття беззахисності, невпевненості у своїх силах, висока тривожність.

Найчастіше діти стають тривожними, коли в сім'ї їм пред'являють непосильні вимоги, проявляють до них часте роздратування, постійно і відкрито виражають незадоволення їх поведінкою. Звичайно, дорослі повинні оцінювати дії дитини, адекватно виражати своє відношення до них. Але дуже важливо, як часто і в якій формі це робиться. Коли дитини докоряють, соромлять і відкрито сварять за все підряд - лежачу не на місці іграшку, пролитий чай, грязні руки, занадто гучну або занадто тиху розмову і т. д. – вибухи ситуативної тривожності стають постійними в загальному емоційному фоні. Возникає тривожне очікування чогось поганого, страх перед покаранням.

1.2 Проблема тривожності в системі сучасних психологічних знань

Незважаючи на велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень проблема тривожності займає особливе місце в системі сучасного психологічного знання. Багатогранність і семантична невизначеність терміна «тривога» в психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різних позначеннях, які взаємопов'язані, але не тотожні.

Тривожність виступає як механізм розладів емоційної сфери особистості, та, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого, – може виступати активізуючим чинником особистісного зростання. Крім того, змінюється якість тривожності, яка набуває форми глибинної тривоги, що надзвичайно складно піддається психопрофілактичним та психокорекційним впливами. Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні.

Тривога це таке явище, яке є центральною проблемою нашого суспільства, а також це і одне з головних переживань сьогодення. В цього є логічним, що існує така ека різноманітність досліджень розгляду феномену тривожності.

Вперше проблему тривожності розглянув Зигмунд Фрейд. Структура особистості включає три компоненти – Ід, Єго та Супер-Єго. Відповідно, Ід – це найпримітивніша підструктура психіки, вона містить інстинктивні прояви. Одними із основних інстинктів Фрейд виділяв сексуальний – лібідо. Така структура, як Ід підпорядковується принципу задоволення. Тобто, людина хочк задовольнити свої інстинктивні бажання. Фрейд вважав, що Ід знаходиться у конфлікті із Єго то Супер-Єго. Водночас Супер – Єго це найвища підструктура психіки. Вона виконує роль того, хто оцінює та піддає життєдіяльність індивіда внутрішній цензурі, згідно до норм, правил, ідеалів які індивід пред’являє собі. Єго в свою чергу є тією структурою, яка являється посередником між Ід та Супер-Єго, між бажаннями та потягами індивіда і реальністю. Головна функція Єго це збереження рівноваги, пристосування до зовнішніх обставин.

Фрейд зацікавився питанням тривоги після отриманих результатиі проведенної ним терапії. Спершу він висловив припущення, що тривога пов’язана із неадекватним вивільненням сексуальної енергії (лібідо). Але з часом стало зрозуміло, що такий погляд є неправильним. Його погляд на тривожність був переосмислений ним і наступна його теорія заключалась в тому, що тривога є функцією Єго і полягає у попередженні особистості про загрозу, яка наближається або яку треба уникнути.

Таким чином тривога дає можливість особистості реагувати на загрозову ситуацію адаптивним способом . Залежно від того, що є джерелом тривоги, З. Фрейд виділив три види тривоги:

1) реалістична тривога – це емоційна відповідь на загрозу зовнішнього світу, вона є синонімом до страху і може зменшувати здатність людини боротися з чинниками загрози;

2) невротична тривога – це відповідь на загрозу того, що імпульси Ід , які не приймає та не усвідомлює індивід можуть стати усвідомлюваними, а Его не зможе контролювати ці імпульси..

3) моральна тривога – це емоційна відповідь на відчуття того, що Его відчуває небезпеку від Супер-Его. Вона виникає тоді, коли Ід хоче виразитись у думках та поведінці і тому Супер-Его провокує відчуття провини та сорому.

Згідно теорії Фрейда, функція тривоги полягає в тому, щоб допомогти особистості зіткнутись з імпульсами Ід і задовольнити їх доречним шляхом. Дослідники зазначають, що за З. Фрейдом тривожність виступає повторенням у фантазіях людини ситуацій, пов'язаних з випробуваннями, які були в минулому досвіді, переживаннями безпорадності. Прообразом таких ситуацій є травма народження.

Ідеї Фрейда активно розробляються і до сьогодні. Отто Ранк активно працював над ідеями Фрейда. Він розглядав акт народження як саму головну травму у житті людини і розглядав кожне нове переживання тривожності як спробу ще сильніше і повніше відреагувати на цю травму. У свою чергу, Вільгельм Райх включив всі біологічні і психологічні процеси у психодинамічну теорію З. Фрейда, а не лише лібідо. Задоволення за Райхом це вільний рух енергії із центру до периферії та в зовнішній світ. Тривожність він розумів як перешкоду контакту цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її назад, що спричиняє різного роду спазми та зажими і спотворюють природні відчуття, особливо сексуальні. Основною функцією характеру він вважав захист від тривожності, що спричинене сексуальними почуттями у дитячому віці разом із страхом покарання.

Питання тривожності надалі розглядалось у неофрейдиському погляді у роботах таких психологів, як Карен Хорні, Гаррі Салліван та Еріха Фромма.

У роботах Карен Хорні тривожність не розглядається як необхідний компонент у психіці, як у поглядах Фрейда. Тривога згідно поглядів Хорні виникає в наслідок відсутності відчуття безпеки у стосунках із близькими. У дитинстві є дві основні потреби – потреба у задоволенні та потреба у безпеці.

Потреба у задоволенні полягає у потребах у їжі, сні і т.д. А найголовнішою потребою у розвитку дитини є потреба у безпеці. Потреба у безпеці полягає у тому, щоб почуватись захищеною, одобреною, прийнятою та любимою. В свою чергу ця потреба повністю залежить від батьків і особистість формується як здорова особистість, якщо така потреба задовольняється. Але якщо вона не задовольняється батьками, то у особистості сформується, так звана, базальна тривога. Така ситуація є вкрай важкою, оскільки в такому разі дитина одразу відчуває і образу на батьків разом із залежністю від них. Але батьки необхідні дитині для виживання, тому вона має подавляти ці негативні почуття до них, щоб вижити.

Карен Хорні вважала, що з розвитком людина починає відчувати негативні відчуття до інших людей у її житті та у майбутньому. Це та сама базальна тривога- при якій людина відчуває себе самотньою та безсилою перед потенційними загрозами навколишнього світу.

У своєму житті людина застосовує різні стратегії захисту, невротичні потреби, для того, щоб позбутись базальної тривоги. Такими невротичними потребами згідно теорії Хорні є потреба в одобренні та любові від усіх, бажання влади та можливості експлуатації інших, одержимість собою та своєю незалежністю та бажання визнання суспільством. Всі перераховані потреби є характерними для всіх людей, але у здоровому проявленні, особистість не зациклюється на одній тій самій потребі і задоволенні тільки її будь-яким

способом, а може проявляти лояльність та гнучкість. Людина з невротичною організацією не здатна проявляти гнучкість і концентрується на одній потребі.

Головною складовою вчень Альфреда Адлера був комплекс неповноцінності. Тому тривожність він розглядав як особливість індивідуальності, що спричинена бажанням а інколи і необхідністю відновити втрачене відчуття єдності із соціумом.

Соціум ставить перед індивідом завдання яке сприймається ним як перевірка на повноцінність і призводить до підвищеної емоційної реакції та напруження при вирішенні її.

Гаррі Саліван вважав, що переживання дитини це відображення нею оцінок оточуючих і ролей сформованих під впливом суспільства. Наростання почуття тривоги та відчуття небезпеки пов'язане з негативною оцінкою суспільства вчинків, покарань та втрати поваги оточуючих. Звідси, для підтримання позитивної самооцінки людина має поводитись згідно соціальних та моральних норм суспільства, що також дає людині відчуття відсутності тривоги. Тривожність особистості залежить від соціального оточення, а саме рідних та близьких, батьків, тобто тих, хто оточує дитину з самого початку. Емпатія виникає у дитини у разі, якщо батьки часто проявлюють себе неспокійно. Тому емпатія дає можливість розуміти та передбачувати стан батьків, їх емоційні переживання. І через емпатію дитина відчуває себе тривожно, в раз якщо і її батьки відчувають неспокій.

Іншою гілкою розвитку уявлень про соціально-культурний характер тривожності є теорія періодизації Е. Еріксона, яка бере свій початок з психоаналізу Фрейда. Результатом першої стадії розвитку людини, яку виділяє Еріксон, є параметр соціальної взаємодії, позитивним полюсом якого є довіра, а негативним – недовіра. Якщо дитина не отримує належного догляду, не відчуває турботу, то у неї формується недовіра – боязливість і підозрілість по

відношенню до навколишнього середовища. Результатом другого етапу, який виділяє Еріксон, є досягнення почуття самостійності або нерішучості. Звідси ми бачимо, джерела формування механізмів почуття тривожності. Всі вісім стадій розвитку, на яких наполягає Еріксон, закінчуються позитивним чи негативним вирішенням питань про своє місце і ставлення до навколишнього світу і до себе. При позитивному результаті в індивіда формується почуття довіри до навколишнього світу, самостійність, підприємливість, вмільсть, ідентифікація «Я», почуття близькості зі своїм найближчим оточенням, здатність людини цікавитися долею людей за межами сімейного кола, відчуття осмислення власного життя. При негативному результаті – почуття глобальної недовіри, нерішучості, власної неповноцінності, нерозуміння соціальних ролей, самотності, стану самопоглинання і почуття безнадійності. З перерахованого видно, що при позитивному результаті завершення кожної стадії розвитку людини формується почуття спокою і впевненості, а при негативному – відчуття тривоги і невпевненості в собі.

Погляд на тривожність у гештальт підході має таке вираження, а саме основною причиною неврозу та переживань особистості Фрідерік Перлз вважав незакінчені ситуації, а саме незавершені гештальти минулого. Разом із цим, він поділяв погляди Зігмунда Фрейда про несвідому мотивацію, психодинаміку. Фредерік Перлз тривожність бачив як розрив між зараз і тоді, тривожність змушує людину планувати своє майбутнє. Це заважає їй бути тут і тепер, та руйнує відкритість до майбутнього, яка є вкрай важливою для гармонійного життя.

Когнітивна та гуманістична психотерапія використовує різний концептуальний апарат, щодо питання про природу тривожності, вони підходять схожим чином – тривожність виникає при зіткненні з новим досвідом, який не узгоджується з уявленнями людини, загрожує їм. А

відрізняються відношенням до предмета цих уявлень: в когнітивній психології – уявлення про світ в цілому, в гуманістичній – уявлення про себе.

Так, Дж. Келлі визначав тривожність, як усвідомлення того, що події, з якими стикається людина лежать поза діапазоном застосування його особистої системи пізнавальних конструктів. За Келлі, тривога є результатом усвідомлення, що існуючі конструкти не можуть бути застосовані для передбачення всіх подій, з якими стикається людина. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, і людина не відчуває тривогу тому, що її очікування не точні. Тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, незахищеності

В свою чергу, К. Роджерс розглядав тривожність як деяку емоційну реакцію на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту. Згідно теорії диференційних емоцій К.Ізарда відмічено, що тривожність складається з домінуючої емоції страху і взаємодії страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, особливо з співчуттям, гнівом, провинною, соромом і інтересом.

1.3 Феномен самооцінки у психологічних дослідженнях

Вивчаючи психологічну літературу, ми звернули увагу, що важливий вплив на поведінку, спілкування та життєдіяльність жінок має їх самооцінка.

Самооцінка впливає на соціальну адаптацію жінок та є одним із регуляторів поведінки та діяльності. Тому увага вчених постійно спрямовується на вивчення феномену самооцінки, її формування, структури, функції, зв'язок з іншими особистісними утвореннями.

Дослідження самооцінки та її феномену проводилось великою низкою психологічних публікацій. Самооцінку вивчали такі зарубіжні психологи, як Альфред Адлер, Альберт Бандура, Роберт Бернс, Карен Хорні, Уильям Джеймс, Ерік Еріксон, Курт Левін, Карл Роджерс, Зигмунд Фройд.

Виникло багато підходів до вивчення самооцінки та її феномену, що спричинено тим, що багато психологів займались вивчення самооцінки та факторами що впливають на її формування. Такий різновид підходів підкреслює складність вивчення самооцінки, а також її взаємозв'язок із іншими особистісними структурами.

Не легке дослідження самооцінки також міститься в поєднанні процесного і структурного компонента: самооцінка змінюється в ході діяльності а також тим часом впливати на неї .

В нашій роботі ми більш детально розглянемо самооцінку з точки зору гуманістичної психології. Дана концепція більш повно на нашу думку висвітлює ключові позиції феномену самооцінки.

Гуманістична психологія характеризується її спрямуванням на внутрішній світ особистості. Особистість спрямовує свої сили на розуміння свого призначення, розуміння своїх меж і можливостей свого Я, пошук сенсу свого існування та можливості перебування в гармонії. Питання формування самооцінки з точки зору гуманістичної психології є насправді актуальним. У бажанні задовольнити свої матеріальні потреби людина часто зневажає такі важливі аспекти як людяність та толерантність. Сьогодення особливо яскраво демонструє таке нехтування. Ми є свідками того, які страшні наслідки та до

яких протиправних дій можуть прибігати люди в бажанні задовольнити свої матеріальні потреби.

Визначення самооцінки з точки зору гуманістичної психології – це власна оцінка людиною самої себе та власних можливостей, з точки зору тієї системи цінностей, що існує у суспільстві. Основоположниками гуманістичної психології є Альфред Адлер та Карл Роджерс. Альфред Адлер розглядав самооцінку як таку, що спричинена реалізацією потреб у ієрархічній послідовності. В ієрархії потреб самоактуалізація є вершиною цих потреб.

Карл Роджерс вважав, що сутність людини має своє вираження через самооцінку, яка в свою чергу є внутрішнім відображенням справжньої суті особистості. Поведінка людини виражає істину суть Я, зумовлюючись самооцінкою.

Альберт Елліс вважав, що людина може отримувати більше радості у житті в тому разі, якщо буде оцінювати свою власні риси та свою поведінку, а не думати про так зване Я.

Без самооцінки неможливе розуміння свого місця у житті і свого призначення. Самооцінка є важливою у процесі пізнання. Питання самооцінки пов'язана також із думками, поглядами та оцінкою інших людей. Від зовнішніх оцінок залежить формування самооцінки особистості а також поведінка і соціальна позиція особистості. У професійній сфері від рівня та характеру самооцінки залежить і той вид діяльності, що обирає людина а також її кар'єрні здобудки. У сімейній сфері від рівня самооцінки залежить вид та спосіб взаємодії у родині, у товариській сфері рівень самооцінки впливає на самотність тощо.

Що цікаво, одна й та сама людина у різних життєвих ситуаціях може проявляти себе по різному, в залежності від оточення від сприйняття оточенням особистості тощо. Однак, як можна здогадатися, людина часто

неадекватно оцінює свої можливості та себе саму. До чого ж призводить неадекватність в оцінці власної самооцінки та що це таке, неадекватна самооцінка? Вважається, що самооцінка може бути надмірно завищеною або ж надмірно заниженою.

Адекватна самооцінка, це така при якій особа критично дивиться на себе і на своє оточення, може чесно оцінити свої можливості, успіхи та досягнення. При адекватній самооцінці людина ставить перед собою реальні цілі і досягає їх, може реально спів ставляти свої особисті норми з нормами суспільства, культури. При адекватній самооцінці людина перебуває у пошуку реального погляду на себе при цьому не переоцінює і не занадто критично ставиться до своєї індивідуальної та соціальної активності.

Логічно, що неадекватна самооцінка породжує необ'єктивне уявлення про себе, а сема ідеалізований, або пригнічений образ самої себе, неефективне використання своїх можливостей та спотворене сприйняття дійсності. У обох випадках, і при завищеній і заниженій самооцінці, головний процес саморегуляції порушується, підвищується рівень конфліктності у процесі спілкування.

За умови завищеної самооцінки конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей, нетерпимість до думок та переконань, прояви зверхності; при заниженій – через надмірну критичність до інших людей, вимогливість до себе і ще більшої вимогливості до інших, зосередження на помилках і недоліках інших.

На формування самооцінки впливають думки та оцінки оточуючих а також особистих реальних успіхів, досягнень у процесі життя, а також всі ті вимоги, які людина виставляє собі.

Першим, хто ввів поняття «самооцінка», «образ самого себе» у структуру особистості, був Вільям Джеймс. У праці «Психологія» він

запропонував власну теорію особистості, яка справила значний вплив на формування уявлень і розвиток подальших вчень про структуру особистості. Його ідеї були підхоплені і розвинені такими психологами, як Альфред Адлер, Карл Роджерс, Еріх Фромм, Ерік Еріксон та ін.

Джеймс визначив, що самооцінка є двох видів: самовдоволення і невдоволення собою. Учений звертає увагу на «самолюбство», яке він відносить не до різновиду самооцінки, а до різновиду вчинків, оскільки це здебільшого дія, а не почуття.

Вільям Джеймс головним чином звертав увагу на такий фактор як почуття задоволення. Кожна людина має певне самовідчуття, яке не залежить головним чином від зовнішніх обставин. На думку Вільяма Джеймса, особистість з високим рівнем самооцінки, при зіткненні зі складними життєвими ситуаціями, схильна менше сумніватись у своїх силах і можливостях, в свою чергу людина з низьким рівнем самооцінки при складних зовнішніх умовах, сумнівається та занижує свої сили та можливості у подоланні негараздів

Вільям Джеймс вважав, що нормальним провокатором самопочуття особистості є її прийнятне чи неприйнятне становище у суспільстві. Людина із високим становищем у суспільстві, яка оточена товаришами та люблячими людьми, при цьому яка ще й забезпечена матеріально – не буде схильною до того, щоб сумніватись чи недовіряти власним силам. Водночас, особистість, яка пройшла через низку життєвих негараздів та поразок схильна до невпевненості у власних силах і можливостях.

Американський психолог Абрахам Маслоу є основоположником теорії ієрархії потреб. В свою чергу самооцінку він розглядав згідно власної теорії. На вищому рівні ієрархії потреб Маслоу знаходиться потреба у самоактуалізації. Розглянемо більш детально піраміду ієрархії потреб Маслоу.

Вони починаються з фізіологічних потреба; наступними на піраміді знаходяться потреба у безпеці; наступною потреба у любові та прийнятті; слідом за нею є потреба у повазі до себе і на вершині піраміди знаходиться потреба у самореалізації та самоактуалізації. Щодо самоактуалізації, то Маслоу запропонував 8 шляхів самоактуалізації:

- Самоактуалізація це наповнене, максимально живе переживання свого досвіду. Момент коли власне Я повною мірою реалізує себе.
- Людина постійно знаходиться перед вибором чи йти вперед чи поступитись, чи настояти на своєму, чи бути чесним чи ні, В такому сенсі самоактуалізація це той вибір який людина робить, скористатись цією можливістю чи відмовитись.
- На думку Маслоу людина має певний мінімум, який допомагає в розкритті Я - певний темперамент, генетичний біохімічний баланс тощо. При цьому більшість людей схильні більше прислухатись не до свого внутрішнього голосу, а до голосу зовнішнього авторитету (батьків, влади, соціуму).
- Самоактуалізація це прийняття відповідальності за себе.
- Людина здатна робити хороший та вірний для себе вибір в разі поки вона не буде слухати себе, своє внутрішнє відчуття у кожній життєвій ситуації, поки не буде здатна спокійно відмовитись, якщо їй щось не підходить. В даному варіанті самоактуалізації особистість має чесно висловлювати свою думку, незалежно від оточуючих її думок.
 - Самоактуалізація це постійний процес актуалізації власних можливостей особистості. Самоактуалізація це досягнення найвищого розвитку тих можливостей, які вона має (інтелектуальних, фізичних тощо). В цьому варіанті самоактуалізація це робота для того, щоб зробити якнайкраще те, що людина може і прагне робити.

- Відчуття задоволення від себе, а саме від проходження шляху до досягнення мрії або цілі.

- Пошук та знаходження себе, свого місця та конгруентне відчуття свого власного Я.

На думку Карла Роджерса, дотримувався думки, що через самооцінку виражається самість та внутрішня сутність людини. Самооцінка це вираження суті внутрішнього Я особистості. На думку Роджерса самооцінка є основоположною при виборі напряму активності, кола спілкування, професійної орієнтації ще починаючи із дитячого віку. Становлячись старшою, наприклад у шкільному віці дитина починає орієнтуватись у тому, що вона хоче чи може, починає усвідомлювати себе, свою цінність, саме шляхом самоусвідомлення. Якщо поведінка обумовлюється самооцінкою, то вона виражає справжню суть особистості і дає задоволення собою та дає відчуття зовнішнього успіху.

Самооцінку також розглядав Еріх Фромм. Цікавим з його точки зору, є погляд на людину як єдину істоту, для якої питання власного існування є проблемою, яку особистість намагається вирішити. Людина не здатна відчутти стану гармонії з собою та природою допоки вона не розвине свій мозок настільки, щоб підкорити та стати господарем природи і не стане господарем самої себе.

На думку Фромма людині притаманне прагнення до розвитку свого незалежного світу, в якому вона зможе почуватись гармонійно. Також, згідно поглядів Фромма людина втратила свій рай, цілісність із природою і являє собою постійного шукача, мандрівника. Людина прагне усвідомити все невідоме, заповнити все те, чого вона не знає. Також людина постійно прагне усвідомити себе і свій власний сенс буття.

Людина є самотньою і в той же час вона пов'язана з іншими. Її самотність настільки ж сильно усвідомлюється як і власна унікальність. Людина не може жити в стороні від інших і може себе відчувати задоволеною лише тоді, коли вона залежить від інших. Видно, що життя людини наповнене протиріччями і реакція особистості на ці протиріччя може бути різною. Людина може інтеріоризувати ті норми і цінності, які панують у її оточенні, або може підкоритись своєму внутрішньому неспокою і піти у постійні справи або задоволення. Людина може злитись із зовнішнім оточенням і відчувати себе частиною цілого, або може відчувати тотальну самотність і відчай. Фромм вважав, що особистість має взяти відповідальність за себе і признати, що лише сама вона і своїми власними силами вона може знайти та створити свій власний сенс, свого власного життя.

Слід пам'ятати, що пошук сенсу існування можливий лише в неспокої. Природа людини така, що вона завжди намагається розширити коло свої знань про себе і світ, місце, сенс і призначення у її світі. Характерною особливістю людини є те, що виразною рушійною силою її активності є сукупність її пристрастей і потягів, які виходять за межі інстинктивності. Вона прагне до дружби, до любові, до влади, створення нового та до руйнування того, що не сприймає, ризикує своїм життям заради політичних, релігійних, гуманістичних ідеалів. Однак людина є ще й біологічною істотою з потребою забезпечення свого організму заради існування, а відтак перебуває в стані екзистенційної дихотомії: тілесного і духовного «Я». Духовне «Я» потребує в системі орієнтації (норми, цінності) і поклонінні, яку саме створює і водночас регламентує у своїй поведінці і діяльності, у самоствердженні.

Одним із ключових показників усвідомлення Фромма є совість. Він виділив два види совісті. Авторитарна совість – це інтеріоризований авторитет у вигляді внутрішнього голосу (старших, батьків, вчителів, наставників).

Однак, це можливо лише в тому разі, якщо авторитет дійсно є таким як його відчуває людина, а не лише відчуває страх перед покаранням, що не є совістю.

Тому і совість це більше ніж контроль поведінки, перед страхом покарання. Совість це більше духовний стан, який людина переживає у своєму внутрішньому відчутті. Том совість це більше ніж страх перед покаранням авторитетами. Тому совість є дуже ефективним регулятором поведінки, оскільки людина не може дистанціюватись фізично від совісті.

Чистою совість буде тоді, коли авторитет (зовнішній та інтеріоризований) задоволений і, навпаки, коли авторитет не задоволений – совість нечиста. Чиста совість супроводжується почуттями безпеки та задоволення, бо людина має схвалення авторитету, а нечиста перебуває у стані страху, занепокоєння і ненадійності.

Гуманістична совість це внутрішній голос власного Я, який є у кожного Гуманістична совість – це внутрішній голос контролю, не спричинений ні одним із зовнішніх чинників, вона складається із морального досвіду людини. У ній зібрані знання про цілі життя, принципи, якими керується людина у своїх думках і діях, згідно яких формується оцінка зовнішнього світу, оточуючих та самооцінка.

Е. Фромм визначає мету гуманістичної совісті. Вона полягає у плідності життя, а відтак і щасті. Якщо людина стає інструментом у руках інших, вона відчуває непримирення зі своїм внутрішнім світом, пригнічення, що призводить до порушення власної цілісності і належного функціонування особистості не тільки в мисленні та поведінці, а й в задоволенні таких потреб, як їжі, сексу, діє проти свого внутрішнього голосу – своєї совісті.

А. Елліс у своїй праці «Гуманістична психотерапія. Раціонально-емоційний підхід» розмірковує про біологічну основу ірраціональності людини, робить спробу звільнити людину від руйнівної складової людського

розуму – відчуття провини, що відкрити шлях до особистого задоволення і прийняття людиною себе. На думку Елліса логічним вирішенням самоцінності людини є оцінка себе.

Людина на думку Елліса, має оцінювати своє життя як цінне незалежно від успішності або неуспішності в тих чи інших обставинах.

Цікавим на його думку, при відсутності самооцінки або бажання якось виміряти себе, людина не задає собі питання – Хто я? В чому моя ідентичність? В чому моя цінність?. В такому разі вона задає собі питання – Які мої характеристики? Від чого я отримую задоволення? Що я можу зробити, щоб покращити свої навички для того, щоб жити більш цікавим життям? Що мені подобається і що мене робить щасливим?

У своїй практиці він вчив клієнтів не оцінювати себе шляхом виміру своїх якостей. На його думку людина має себе визначити позитивно уже по факту свого існування.

Елліс припускає два підходи до самооцінки: «грубий» і «тонкий». Зміст першого розкривається через примус клієнта до віри в те, що він – хороший і значущий як особистість, а не тому, що вмів справно щось робити. Другий підхід пропонує усвідомити людині, що у неї немає потреби оцінювати себе і свою значимість. Треба прийняти мислено лише факт існування, і що жити і отримувати задоволення краще ніж померти чи відчувати біль. Людина отримає більше радості у житті, якщо буде оцінювати виключно свої риси і вчинки, а не турбуватися щодо оцінки свого так званого «Я». Якщо людина буде толерантною до інших людей, включаючи себе, і перестане оцінювати їх за загальними шаблонами, у неї проявиться філософське вирішення проблеми особистісної цінності і, тоді вона зможе по-справжньому прийняти себе, а не оцінювати, розглядати себе не як хорошу чи погану людину, а як особистість

з вдалими і невдалими рисами. Саме тоді можливе справжнє прийняття своєї людської сутності, а відтак, перестане вимагати досконалості і від інших.

Один з найвідоміших зарубіжних психологів, який досліджував самооцінку, Р. Бернс, визначав її як особистісне судження про власну цінність, яке виражається в установах, що притаманні індивіду. Вона є засобом та умовою формування “Я”-концепції .

Табл 1.1.

Основні підходи до вивчення самооцінки

Назва підходу	Зміст
Особистісний підхід	розглядає самооцінку як важливий компонент самосвідомості особистості
Структурно-цілісний	підхід вивчає самооцінку як один із компонентів цілісної структури особистості й одночасно як складне системне за своєю природою утворення: вона є цілісною і водночас багатоаспектною, має багаторівневу будову та ієрархічну структуру, міжсистемні зв'язки з іншими утвореннями
Діяльнісний підхід	пропонує розглядати самооцінку як чинник, що впливає на якість результатів діяльності особистості;
Динамічний підхід	використовується під час аналізу самооцінки у процесі вікової зміни індивіда у взаємозв'язку зі становленням особистості;
Психопатологічний підхід	розглядає самооцінку як показник психічного здоров'я особистості;
Функціональний підхід	передбачає вивчення самооцінки як однієї з основних функцій особистості

Проаналізувавши психологічну літературу, можна окреслити такі функції самооцінки. А саме, мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну і рефлексивну.

Так, мотиваційна функція самооцінки виявляється у вигляді мотивів, цілей, цінностей, що опосередковані у життєдіяльності людини.

Орієнтаційна функція полягає в визначенні себе, оцінюванні своїх можливостей і своїх досягнень.

Регулятивна функція заключається в регуляції своєї поведінки та досягнення цілей, в тих умовах, які потребують зусил та дисципліни.

Рефлексивна функція заключається у розумінні та осмисленні власної особистості та своїх дій, можливості пояснювати свою діяльність.

Окремі вчені-психологи підходять до опису самооцінки як такої, що може бути різних видів, а відтак кожен вид може виконувати свої, специфічні функції в житті особистості. Зокрема, А. В. Захарова виокремлює наступні види самооцінки:

1) прогностична самооцінка надає можливість суб'єкту оцінити свої можливості, визначити ставлення до них; вона набуває актуальності від початку діяльності та до здійснення вчинку. Однією з характеристик прогностичної самооцінки є рівень домагань, основу якого складає оцінка суб'єктом своїх можливостей. Емоційний компонент прогностичної самооцінки виявляє міру сформованості у суб'єкта почуття відповідальності за можливий результат власних дій;

2) актуальна самооцінка оцінює і коригує виконавчі дії під час здійснення вчинку. Таку самооцінку Х. Хекхаузен називав "поточною" або "інтроспективною", звертав увагу на те, що вона фіксує емоційні стани, зміни очікувань, ступінь "вдалої діяльності". Слід зазначити, що важливим психологічним механізмом цього виду самооцінки є дії самоконтролю;

3) ретроспективна самооцінка аналізує досягнутий рівень розвитку, підсумків діяльності, наслідків, вчинків. Також вона бере участь у визначенні суб'єктом перспектив свого розвитку, оскільки під час її актуалізації людина

відзначає як позитивні, так і негативні сторони своєї діяльності й особистості. Цей вид самооцінки детермінує процеси “каузальної атрибуції” – пояснення суб’єктом причин успіху чи невдач власної поведінки і діяльності. Як підкреслює М.А.Пирлик, усі види самооцінки тісно пов’язані між собою, а у реальній діяльності самооцінювання постійно спостерігаються їх взаємні переходи, трансформації одна в одну. Виконуючи регулятивну функцію, самооцінка є необхідною внутрішньою умовою організації суб’єктом своєї поведінки .

Українські вчені Ю.В.Козерук Ю.В. та Я.О. Євсейчик зазначають, що сучасні дослідники виділяють актуальну (те, що вже досягнуто) і потенційну (те, на що здатна конкретна особа) самооцінку.

Самооцінку розрізняють за рівнем, високим чи низьким або ж диференціюють за стійкістю, критичністю або самостійністю. Жінки можуть оцінювати себе адекватно і неадекватно. Що це означає?

Самооцінка є адекватною, якщо вона дозволяє жінці вірно співвідносити свої сили та завдання і вимоги цих завдань. При адекватній самооцінці, людина вірно співвідносить свої можливості і здібності, може критично ставитись до себе та до своїх досягнень, а також ставить перед собою ті цілі, які може досягти. Оптимальний або ж адекватний рівень це високий або рівень іще сернього. При такому рівні жінка поважає себе, цінує і відчуває задоволення від себе.

При неадекватній самооцінці деформується внутрішній світ, змінюється мотиваційна та емоційна сфери життя. Все це є перешкодою у гармонічному житті людини. Варто зазначити, що неадекватна самооцінка заважає не лише тим, кому вона належить а і тим, хто оточує їх. Самооцінка занижена в тому разі, якщо людина схильна занижувати себе та свої реально існуючі досягнення. Самооцінка завищена, якщо людина занадто високо оцінює себе та

свої можливості, зовнішні та особистісні якості притаманні особистості та досягнення, яких реально не існує.

При заниженій самооцінці жінкам властиво завищувати вимоги до себе, негативно думати про себе та бути раними. Що в свою чергу скорочує соціальну та діяльну активність. Занижена самооцінка виявляється в підвищеній вимогливості до себе, постійному страху негативної думки про себе, підвищеній ранимості. Це спонукує скорочувати контакти з оточуючими людьми. При низькій самооцінці реальні досягнення або ж позитивну оцінку оточуючих вона сприймає як випадковість.

При високій самооцінці людині характерно не бути залежною від думки оточуючих і приймати рішення згідно своїми принципами та нормами. Висока самооцінка позитивно впливає на життя людини в тому разі, якщо вона не занадто висока. Висока самооцінка має можливість бути стійкою до критики, знати собі ціну. Критика при високій самооцінці не ранив людину і сприймається спокійно.

При занадто високій самооцінці людина може переоцінювати свої можливості і в свою чергу брати на себе ті обов'язки з якими в дійсності може не справитись.

Як висновок, можна сказати, що самооцінка є складовою самосвідомості, що включають емоційно насичені оцінки власної особистості, своїх можливостей, характеристик та якостей.

Самооцінка визначає взаємини людини з її оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і розвиток її особистості. Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, що визначається відношенням її дійсних досягнень до того, на що людина претендує, які цілі перед собою ставить. Самооцінка – це

результат тривалого процесу, який відбувається під впливом різноманітних чинників і не припиняється впродовж усього життя людини.

Основні теоретичні підходи до вивчення самооцінки в зарубіжній психології.

Центральним утворенням особистості є самооцінка. Самооцінка значною мірою зумовлює соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки та діяльності, акумулює весь життєвий досвід людини.

Дослідження проблеми самооцінки особистості свідчить про багатоаспектність та неоднозначність розуміння сутності цього поняття. Особливу увагу привертають погляди зарубіжних психологів у рамках різни напрямів дослідження.

Важливою характеристикою самооцінки є її змістова сторона, тобто те, що оцінюється. Оцінюватися можуть різні сторони особистості. Більшість авторів схиляються до думки, що самооцінка це розуміння людиною своїх якостей, властивостей. Т. Полозова доповнює погляди, розглядаючи самооцінку з двох сторін:

- 1) самооцінка як відносно стійке і сформоване уявлення дитини про себе;
- 2) сам процес самооцінювання, в якому з'являється, перевіряється, доповнюється це уявлення дитини про себе.

У своїй психодинамічній концепції Фрейд, розглядав такі структури особистості як Ід, Его та Супер-Его як процеси, а не тільки як сталі структури особистості.

Фрейд відокремив дві підсистеми Супер-Его, а саме сумління та ідеал Его. Сумління має в своїй основі здібність до критичної самооцінки. Заохочувальний аспект “суперего” – це ідеал его. Він формується від того, що саме батьки одобряють та хвалять у діяльності дитини. В тому разі, якщо

людина досягає своєї мети це жає їй відчуття самоповаги. Тому і недосягнення ідеалу его призводить до втрати самоповаги та відчуття неповноцінності.

Засновник індивідуальної теорії особистості, А. Адлер, стверджував, що відчуття неповноцінності бере початок ще в дитинстві. Дитина переживає довгий період залежності, коли вона беззахисна, і для того, щоб вижити, повинна спиратися на батьків. Цей досвід викликає у дитини глибокі переживання порівняно з іншими людьми у сімейному оточенні, більш сильнішими. Поява раннього відчуття неповноцінності свідчить про початок довготривалої боротьби за досягнення вищості над оточуючими, а також прагнення до бездоганності. Однак відчуття неповноцінності за різними причинами може стати надмірним. В результаті з'являється комплекс неповноцінності – перебільшене відчуття власної слабкості та неспроможності.

Альфред Адлер виділяв три види проблем у дитинстві, які спричиняють розвиток комплексу неповноцінності:

- фізичні недоліки;
- гіперопіка ;
- неприйняття та відсторонення батьками.

У дітей з будь-якою фізичною неповноцінністю може розвиватися відчуття психологічної неповноцінності. Діти можуть сформуватись недостатньо впевненими у тому разі, якщо батьки занадто їх опікали.. В такому випадку у них виникає відчуття про себе як про таких, які не можуть подолати життєві перешкоди. В Альфред Адлер вважав, що різні види страждань у дитинстві можуть відігравати важливу роль у провокуванні неврозів у дорослому віці . У погляді Карен Хорні, на розвиток особистості значною мірою впливають соціокультурні умови. Вона виділяла дві головні

потреби, що виникають у дитинстві – це потреба у задоволенні та потреба в безпеці.

Найголовнішою із них, Карен Хорні вважає потребу у безпеці, яка найбільшою мірою залежить від батьків та тієї атмосфери в якій дитина зростає. Якщо батькам вдається створити атмосферу любові та прийняття, дитина отримує відчуття внутрішньої безпеки та свободи, і як наслідок це їй дозволяє мати власні думки та може більш вільно виражати себе.

Представник епігенетичної теорії особистості, Ерік Еріксон, головною ознакою розвитку особистості виділив соціальний фактор. У своєму вченні, він висунув положення про “ідентичність особистості”, як центральну властивість людини, що сигналізує їй про нерозривний зв'язок з навколишнім світом. Ідентичність особистості виявляється у спрямованості людини на себе, в ототожненні її з соціальною групою та оточенням, у визначенні цінності людини та її соціальної ролі.

Теорія Еріка Еріксона має в своїй основі стадії розвитку особистості, на кожній з цих стадій відбувається криза, яка є поворотною у житті особистості і як наслідок досягається перний рівень психологічного рівня зрілості. Коротко про кожну стадію :

- 1) орально-сенсорна фаза, досягнення базальної довіри або ж не довіри
- 2) анальна фаза, досягнення автономії або ж сорому за себе
- 3) генітальна, отримання ініціативності або ж відчуття провини
- 4) латентна, розвиток прцелюбності або відчуття неповноцінності
- 5) підліткова, досягнення еґо-ідентичності або зміщення ролей
- 6) середня зрілість, продуктивність або застій
- 7) пізня зрілість, відбувається інтеграція еґо або відчуття відчаю.

Дослідник стверджував, що формування самосвідомості, ставлення до себе формуються ще в ранньому дитинстві “першим соціальним досягненням

немовляти в той час виявляється його готовність без особливої тривоги та гніву переносити зникнення матері з поля зору, оскільки вона стала для нього і внутрішньою впевненістю, і зовнішнім передбаченням.

Така узгодженість, безперервність та тотожність особистого досвіду забезпечує початкове відчуття єго – ідентичності, залежне... від “розуміння” того, що існує внутрішня популяція відчуттів та образів, що пригадуються, які тісно пов'язані з зовнішньою популяцією знайомих та передбачуваних речей, людей.” Під довірою розуміється впевненість, і з самого початку припускається взаємність; під упевненістю мається на увазі відчуття дитиною власної надійності в тому сенсі, що і інші можуть йому довіряти.

Говорячи про функцію “Его” у формуванні ідентичності особистості, Е. Еріксон, підкреслює його соціальну природу – суспільство надає людині особливий стиль синтезу бажань, цінностей, засіб спілкування з іншими та самим собою.

Кулі був творцем теорії дзеркального Я. Згідно цієї теорії під впливом оточення у людини формується уявлення про себе , а саме:

- розуміння про те, яким я здаюся іншим;
- розуміння про те, як мене оцінюють інші;
- самооцінка, відчуття власної гідності або навпаки неповноцінності.

Кулі дотримувався думки, що Я людини формується ще у дитячому віці, і головним фактором у цьому формуванні є сім'я та оточуючі.

Теорія Кулі, щодо дзеркального Я стала основою для багатьох досліджень. Багато дослідників підтверджували, що в результаті позитивних оцінок оточуючих, самооцінка формується високою, і навпаки формується низькою, якщо судження оточуючих були низькими.

Г. Гекгаузен описує дослідження зв'язку самооцінки з агресією. Він з'ясував, що рівень самооцінки регулює внутрішньо обов'язкові нормативні стандарти, які можуть перешкоджати, так і сприяти виникненню агресії.

Дослідник розглядає самооцінку як ядро мотиваційної системи. Самооцінка має алгоритм, що складається з дії, результату і наслідку. Зображено на рис. 1.2. На етапі отримання результату відбувається його порівняння з її особистісним стандартом людини (обраний особистістю складності завдання, що визначає самооцінку після успіху чи невдачі).



Рис 1.2.. Модель самооцінки Г. Гекгаузен

1.4..Вплив війни на рівень тривожності та самооцінки жінок.

Сьогодні і тривога це речі, які важко розділити. З початком повномасштабного наступу російських військ на територіальну цілісність України більшість населення нашої держави відчули та відчувають тривогу. Тут ми могли спостерігати, що тривога активно проявляється і як стан і як властивість.

В данній роботі ми не будемо розглядати особливо гострі стани детально, оскільки це не є предметом нашої роботи. Але все ж варто зазначити, що стан критичної тривоги, який останніми місяцями відчували громадяни України, це такий стан, який більшість ніколи не відчувала, не при яких обставинах. Звуки вибухів, відчуття їх поряд, звук ракет та обстрілів – все це абсолютно ненормальні обставини з якими людина стикалась вперше в житті. Все це відбувається вперше і тому відчуття тривоги часто можливо відчувати на весь максимум із того спектру, що доступний для тієї чи іншої людини.

Окрім цього, відчуття постійної напруги і неможливості вплинути на зовнішні обставини, неможливість спрогнозувати хід подій створює постійну та часто нестерпну напругу. Війна порушує найголовніше, а саме базову потребу у безпеці. Ту саму, яку Абрахам Маслоу виділяв у нижчому рівні ієрархії потреб людини. Цією потребою неможливо нехтувати і звичайно неможливо перейти на інший рівень задоволення потреб. При таких умовах, людина постійно відчуває тривогу. Вважається, що гостра фаза реакції після зіткнення людини з активними воєнними подіями має проходити через 2-3 доби. За цей період гостра стресова реакція має закінчитись і людина має прийти до відносної норми. Звичайно ж, якщо вона знаходиться у відносній безпеці і події не мають тенденції до повторення. Що ж відбувається з людиною під час гострої фази – це підвищенне серцебиття, знижений або занадто підвищений апетит, сухість у роті і постійне відчуття спраги; підвищенна чутливість до звуків та світла. Часто в цей період відбувається картизоловий тремор – це ситуація, при якій людина починає тремити без власного на те бажання. Вважається, що таким чином організм звільняється від надлишку кортизолу. Також вважається, що це є позитивною ознакою і ні в якому разі не потрібно зменшувати чи якимось чином намагатись вплинути

на цей процес. Процес трясіння є корисним для вирівнювання фізіологічного стану людину.

Що ж стосується тривожності в гострій фазі, то тут вона проявляється вкрай яскраво і не лише у жінок. Ситуація воєнного конфлікту спричиняє перш за все серйозні зміни в житті. Будь-які зміни – це завжди сильний стресс для особистості навіть у мирний час. Тому рівень паніки та невизначенності вкрай високий, що спричиняє підвищення тривожності.

Існує багато причин відчувати тривогу в період війни навіть перебуваючи у відносній безпеці в Україні або закордоном. Питання майбутнього, постійні жахаючі новини та неможливість впливати на глобальні події. Виглядає так, що більшість з нас зіштовхнулась з усіма тими жахоттями, яких часто боїться тривожна людина. І якщо раніше вона собі це просто уявляла у своїй уяві, то зараз більшість із самих страшних побоювань втілюється у реальності.

Навіть саме оголошення повітряної тривоги говорить нам про те, що необхідно приготуватись та бути у стані тривоги. В таких умовах вкрай складно говорити, про можливість впливу та роботи з тривожністю. Але, на щастя багато технік того, як можна полегшити цей стан та підтримати себе існує. Більш детально ми розглянемо техніки, які на нашу думку є більш дієвим у Розділі 3, а саме при розробці майстер класу для подолання тривожності під час війни.

Тривожність у критичному стані може проявлятися у таких особливих психологічних станах, як панічні атаки. Неможливо заперчувати факт загострення та підвищення частоти проявів панічних атак у жінок.

Панічна атаки – це раптовий прояв сильного страху, що спричиняє важкі фізичні реакції, аднак без реальних небезпеки чи видимої причини. Причин

для тривоги в воєнний час більш ніж достатньо. Тому і ситуація в якій можуть виникати панічні атаки, критичний прояв тривоги, дуже багато.

Під час панічних атак, людина може відчутти, що втрачає контроль, переживає серцевий напад або навіть помирає.

Ознаки панічних атак

- Пришвидшений ритм серця;
- Виражена збільшена пітливість;
- Можливий тремор;
- Відчуття нестачі повітря;
- Біль чи дискомфорт в грудях;
- Відчуття нудоти;
- Можливість скрути у шлунку;
- Відчуття запарорчення та втрата рівноваги;
- Можлива деперсоналізація;
- Втрата контролю над собою;
- Шум у вухах;

Деякі люди переживають так звані «панічні атаки з обмеженим переліком симптомів». Вони нагадують класичну панічну атаку, але можуть мати менше 4 вищезгаданих ознак.

У зоні ризику розвитку панічних атак перебувають люди у складних життєвих ситуаціях, таких як втрата роботи, проблеми у стосунках. До панічних атак схильні люди із браком здорової самооцінки.

Невідомо достеменно, що саме зумовлює панічні атаки чи розлади, але ці фактори можуть відігравати певну роль:

- Спадковість;
- Стрессова ситуація (переїзд, подружній конфлікт, операція, нові обов'язки чи фізична хвороба, смерть близької людини);

- Травматична подія (сексуальне насильство або серйозна аварія);
- Темперамент, чутливий до стресу або схильний до негативних емоцій;
- Зміни у роботі певних ділянок мозку;
- Куріння або надмірне споживання кофеїну;
- Історія дитячого фізичного або сексуального насильства.

Панічні атаки зазвичай починаються раптово, без попереджувальних ознак. Вони можуть завдати удару будь-коли — за кермом автомобіля, у людному місці, під час засинання або ділової зустрічі

Варто розглянути також і вплив перебігу війни на самооцінку жінок. Що ж відбувається сьогодні в реаліях війни. Жінки зіштовхнулись з багатьма перешкодами та завданнями, які необхідно вирішувати.

Що ж може впливати на самооцінку жінок зараз? Ми вирішили розглянути це питання більш детально.

Деякі жінки були вимушені виїхати закордон і стати біженками у інших країнах або ж стати переселенцями в межах України. Ці обставини призводять до цілої низки психологічних переживань – провини вцілілого, необхідності суттєво змінити звичні умови життя, звичний рівень комфорту існування; багато хто з жінок опинився в ситуації, в якій необхідно вирішувати багато нових питань – оформлення документів, пошук житла, пошук школи або дитячих садочків для дітей та багато інших. Всі ці обставини в більшості виявляються дуже стресовими і можуть значно впливати на рівень самооцінки.

Є і інші ситуації з якими зіштовхуються жінки у воєнний час. Запитання, що кожен може зробити для війни сьогодні На рівні з усіма іншими домаганнями до себе у мирний час, які будуть розглянуті у концептуальній моделі дослідження. На рівні з цим, у жінок виникає відчуття недостатніх зусиль для добробуту України. Особливо це може сильно відчуватись, коли скрізь можна чути про те, як багато хтось робить, волонтерить, допомагає

грошима та їжею, збирає та закриває благодійні збіри, організовує та виходить на мітинги та протести. Наразі ситуація така, що волонтерство це як певний показник успішності.

Тому ситуація війни може сильно впливати на самооцінку жінок і значно знижувати її рівень при неуспішності подолання питання, які постають перед жінками.

Для громадян України війна надзвичайно сильна травма, це хронічний стрес для кожного українця. Вибухи, сирени, військові на вулицях, зруйновані будинки, «їжі» та блок пости на вулицях населених пунктів, обмежувальні заходи, повідомлення про загиблих та поранених для цивільних громадян, це може бути жахом. Сил та настрою може не вистачати на постійній основі. Все це дуже впливає на нашу психіку. З того моменту, як ми стали отримувати різного роду повідомлення воєнного характеру, перші сирени повітряної тривоги, «бахи» та взриви, ввімкнулася наша «сирена внутрішньої тривоги» (вона може не вимикається довгий час), змушуючи дослухатися до кожного нового звуку та нервувати. Іноді, страшно навіть від тиші. Проте, буває й таке, коли навколо тиша, а людина чує сирени. Психологи попереджають, що за таких обставин можлива поява синдрому фантомної сирени. Це стан, коли чуєш звуки сирени навіть тоді, коли її насправді немає. Війна є потужною травмою як для цивільних, так і для військових. За таких умов поява цього синдрому є цілком природною реакцією нашої психіки на хронічний стрес. Таким чином організм відповідає на величезний стрес, спричинений безконтрольною ситуацією та невизначеністю майбутнього. Важливо пам'ятати, що поки стрес залишається хронічним, люди у пастці дереалізації (коли світ сприймається як віддалений та нереальний). Зараз усі громадяни України знаходяться у стані хронічного стресу і все, що ви відчувається в цей період - нормально.

1.5. Концептуальна модель дослідження рівня тривожності.

Нами була розроблена концептуальна модель дослідження тривожності (Рис.1.2). На рівень тривоги впливають різноманітні чинники та обставини, різного роду та прояву. Фактори, що впливають на тривогу жінок багато, вони різноманітні і доволі різноманітні з точки зору індивідуальних особливостей жінок.

Нами були розглянуті головні три типи, які є основоположними в нашій моделі. Це фактори включають Внутрішні, зовнішні та соціальні. Всі вони тією чи іншою мірою впливають на рівень тривожності жінок.

Розглянемо більш детально кожний фактор та те із чого він може складатися. Внутрішні фактори, які впливають на рівень тривожності жінок включають компоненти, які відносяться до особистісної організації.

Нами запропонована модель, що містить такі внутрішні компоненти як: вік, рівень матеріального забезпечення, професійна самореалізація, рівень задоволення зовнішнім виглядом, в тому числі вага, також однією зі складових ми виокремили відчуття суб'єктивного сексуального задоволення.

Внутрішні фактори, що впливають на тривожність жінок включають рівень самооцінки. Самооцінка це суб'єктивне відношення особистості до себе, до своїх вчинків та своїх характеристик. Самооцінка на нашу думку відіграє вкрай важливу роль у житті жінок, оскільки саме вона опосередковує рівень домагань та рівень власної оцінки досягнень. Самооцінка суттєво впливає на відчуття задоволення своїм життям.

В нашій роботі ми розглядаємо тривожність з точки зору її взаємозв'язку з самооцінкою перш за все. Наша гіпотеза полягає в тому, що рівень тривожності залежить від рівня самооцінки. Тому важливо звернути увагу, що ж саме впливає і на самооцінку жінок.

Такий компонент, як вік ми також віднесли до внутрішніх факторів. Незважаючи на те, що вік є кількісним показником, проте саме відношення до власного віку є суттєво суб'єктивним і є вкрай важливим для жінок на нашу думку. Вік завжди був складним питанням, особливо для жінок. Існує думка, що жінка більш приваблива і користується більшою увагою від чоловіків чим вона молодша. Тому часто вік є складним, а по-декуди і болючим питанням для жінок. Таке соціальне питання як ейджизм відноситься до одних із важливих соціальних питань сьогодення. Ейджизм це дискримінація за віковою ознакою. На жінок тисне суспільство своїми шаблонами та всім тим, що важливо мати чи зробити до визначеного віку і в разі не відповідності цим «стандартам» у жінок може формуватись відчуття неповноцінності або неспішності, що негативно впливає на рівень тривожності. А саме підвищує його і створює сильне напруження. Тому вік, а саме відчуття жінки комфортно чи дискомфортно у своєму віці є важливим компонентом тривожності.

Варто згадати і таке соціальне явище сьогодення, як ейджизм. Ейджизм – це дискримінація за віковою ознакою. Суспільство диктує вимоги стосовно тих чи інших здобутків, які необхідно мати по досягненню того чи іншого віку. Нам відомі численні приклади, коли жінкам відмовляють у тій чи іншій посаді у зв'язку із віком. Все це разом з іншими соціальними нормами створює сильний тиск та напруження на психологічний стан жінок. Тому вік є одним зі складових концептуальної моделі тривожності з різних сторін та по різним причинам.

На одному шаблі ми виділяємо професійну самореалізацію. Професійна самореалізація так само як і будь-яка інша самореалізація є важливою утворюючою тривожності. Самореалізація дає впевненість у власних силах, а отже у жінок з'являється більше причини покладатись на себе та на свою потенційну можливість долати перешкоди. Часто, але не

завжди, професійна самореалізація дорівнює рівню матеріального забезпечення.



Рис. 1.2. Концептуальна модель дослідження рівня тривожності

Професійна реалізація дає можливість відчувати задоволення собою. Чим вищий рівень матеріального забезпечення жінки ти вільніше вони себе почуває, звідси може частіше і більш повніше задовольняти свої потреби.

Часто рівень матеріального забезпечення свідчить про можливий рівень життя, доступних печей та послуг, умов та місця існування. Тому даний компонент є одним з найважливіших компонентів самооцінки.

Окремо варто виділити відчуття задоволення власним зовнішнім виглядом. Для жінок важлива їх оцінка, тому зовнішній вигляд є пріоритетним у самовідчутті жінок, що впливають на рівень тривожності. До внутрішніх факторів належить і суб'єктивна оцінка образу власного тіла. Те як жінки оцінюють себе та відчувають головним чином впливає на впевненість у собі, своїх діях і своїй поведінці. Позитивне ставлення до своєї зовнішності та до власного тіла дає можливість бути більш розкутою та активною у власних діях, більш соціальною і як наслідок створює позитивніше уявлення про власне майбутнє а також зменшує тривогу щодо нього.

Ще одним фактором, який впливає на рівень самооцінки жінок це відчуття суб'єктивного сексуального задоволення. Цей показник на нашу думку є важливим у самовідчутті жінок. В разі, якщо жінка відчуває себе сексуально задоволеною, це надає їй фізичного та психологічного розслаблення, можна припустити, що також і відчуття себе коханою та бажаною, що позитивно впливає на рівень самооцінки та як наслідок і на рівень тривожності.

Нижче ми розглянемо більш детально соціальні фактори і що до них входить. Рівень матеріального забезпечення ми виділили одним із перших, оскільки Чим вищий рівень матеріального забезпечення жінки ти вільніше вони себе почуває, звідси може частіше і більш повніше задовольняти свої потреби. Часто рівень матеріального забезпечення свідчить про можливий рівень життя, доступних печей та послуг, умов та місця існування. Тому даний компонент є одним з найважливіших компонентів самооцінки.

Рівень матеріального положення та задоволення чи не задоволення цим положенням відіграє значну роль у впливі на загальний рівень тривожності. Незважаючи на те, що даний показник не віноситься до психологічної категорії, на нашу думку він є значним. Матеріальне положення дає відчуття комфорту та впевненості у майбутньому. Саме майбутнє найчастіше так страшить тривожних жінок.

Сімейне положення – це чи не основний компонент самооцінки жінок. Статус жінки у суспільстві часто є одним з найголовніших складових самооцінки жінок. Жінкам часто важливо бути у статусі заміжніх. Часто неможливість мати цей статус є причиною внутрішніх конфліктів. А також звичайно, важливо виділити наявність дітей. Цей показник також часто є важливим для жінок.

Сімейне положення є одним зі складових рівня тривожності. Це може бути виражено у різних варіаціях. Припустимо, що жінки відчують себе менш впевнено в житті, якщо до певного віку вони не вийшли заміж. Або ж якщо, вони не мають дітей, тобто не відповідають тим чи іншим «стандартам» суспільства та тим чи іншим поняттям успішності.

Наявність чи відсутність дітей також на нашу думку впливає на тривожність жінок, оскільки в такому разі думки про майбутнє стосуються не лише себе, а й своїх дітей. Тому логічним на нашу думку є, що наявність дітей збільшує рівень тривожності у жінок.

Що ж до концептуальної моделі факторів, що впливають на рівень тривожності, то більшість з них відповідає тим самим факторам, що впливають на рівень самооцінки. Це логічно випливає з думки, що рівень тривожності залежить від рівня самооцінки. Тому одним із факторів, що впливають на рівень тривожності є самооцінка.

Зовнішні фактори також є важливим у формуванні рівня тривожності у жінок. Ми не можемо заперечувати вплив зовнішніх обставин на рівень тривожності. Нажаль дуже демонстративним прикладом є воєнні дії, а саме широкомасштабний наступ Російської Федерації, що розпочався 24 лютого 2022 року. В цей період громадяни нашої держави змогли відчувати як у всіх підвищився рівень тривожності. Тому політична та економічна ситуація та умови життя, в яких перебувають жінки важливим чином впливають на рівень тривожності.

Доречним на нашу думку варто виділити окремо від інших факторів такий доволі вагомий фактор, як зовнішні обставини. Цей фактор не є психологічним, але однак ми не можемо заперечувати, що на рівень тривожності особистоті можуть впливати зовнішні фактори, середовище в якому знаходиться людина, політична та соціальна ситуація, яка оточує людину а також безпека та небезпека оточення. Останній є важливим та основним, враховуючи ситуацію сьогодення.

Відношення до зовнішніх обставин визначається тим самим рівнем тривожності. Втім ми не можемо заперечувати, що чим спокійніші та благополучніші умови життя, тим людина може бути спокійною. Безпечне середовище дає можливість бути більш розслабленим та не так чильно переживати за себе та своїх рідних. Умови життя справді є важливими при визначенні факторів, які впливають на тривожність. Відношення людини до умов життя є важливим, але і умови життя також важливі.

Тривожність та фактори, що впливають на її рівень є предметом розгляду багатьох науковців та вчених, тому наша концептуальна моделі може не містити у собі всіх факторів, які можуть бути вагомим у рівні тривожності, проте ми розглянути фактори які впливають на тривожність саме жінок.

Висновки до 1 розділу

Тривога — одне із найважчих переживань. Тривога — це страх невідомого, реакція на загрозу небуття. Тривогу визначають як «відчуття неконкретної, невизначеної, неспрямованої загрози», неясне почуття небезпеки.

Відповідно до концепції Ч. Спілбергера слід розрізняти тривожність, як стан (ситуативну) і тривожність, як властивість особистості (особистісну). Ситуативна тривожність - це стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень визначається в залежності від того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають стани тривоги.

На нашу думку, цікавим є погляд на проблему тривожних станів у жінок крізь призму такої психологічної властивості як самооцінка.

Самооцінка в психології це уявлення людини про важливість своєї особистої діяльності в суспільстві і оцінки себе і власних якостей і почуттів, досягнень та невдач. Адекватне або неадекватне ставлення до себе веде або до гармонійного стану, тобто впевненість в собі, або до внутрішніх конфліктів.

Нами була розроблена концептуальна модель дослідження тривожності. На рівень тривоги впливають різноманітні чинники та обставини, різного роду та прояву. Нами були розглянуті головні три типи, які є основоположними в нашій моделі. Це фактори включають внутрішні, зовнішні та соціальні. Всі вони тією чи іншою мірою впливають на рівень тривожності жінок.

Сьогодні і тривога це речі, які важко розділити. З початком повномасштабного наступу російських військ на територіальну цілісність України більшість населення нашої держави відчули та відчувають тривогу.

РОЗДІЛ 2.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ І САМООЦІНКИ У ЖІНОК

2.1. Огляд методик дослідження тривожності

На сучасному етапі однією з актуальних проблем, що стоять перед психологом-практиком, стає проблема адекватної постановки висновку про рівні як загального особистісного розвитку випробуваного, так і розвитку окремих властивостей і станів особистості.

Інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах багатьох вчених і у вітчизняній психології, і за кордоном. Вони надають важливого значення дослідженню стану тривоги, що є універсальною формою емоційного передбачення неуспіху, яке бере участь в механізмі саморегуляції, сприяючи мобілізації резервів психіки і стимулюючи пошукову активність. З іншого боку, відомо, що за межами оптимальних значень тривога робить негативний вплив на поведінку і діяльність індивіда. Хронічне переживання тривоги як нерівноважно гостану і постійна готовність до його актуалізації формують новоутворення особистості - тривожність. Доведено, що підвищена тривожність є негативною характеристикою і несприятливо позначається на життєдіяльності людини. І якщо врахувати, що тривожність як стійка характеристика діагностується вже в трирічному віці, то, без сумніву, вивчення проблеми дитячої тривожності стоїть у ряді особливо актуальних.

При діагностиці тривожності перед психологом постає питання вибору гідних методик для визначення та діагностики певних психологічних особливостей і станів особистості. Вибір ускладнюється перш за все великою кількістю методик, які існують на даний час.

Така робота не тільки забирає багато часу, але і часом показує себе як малоефективна, оскільки у психолога часто не вистачає сил і часу для детального підбору найбільш ефективного діагностичного інструментарію.

Тим, хто цікавиться окремо взятими особистісними характеристиками і пов'язаними з ними проблемами, варто звертатися до методичних збірок. Вони допоможуть не тільки визначити коло найбільш надійних і достовірних методик, а й вибрати найбільш підходящі з них. З іншого боку, ефективність такої допомоги може бути пов'язана з проблемою існування надійних методик для діагностики властивостей особистості на тому чи іншому віковому етапі. Подібні прогалини можуть бути усунені при використанні в якості інструментарію особистісних методик, де окреме властивість особистості (в даному випадку тривожність) виступає як один з діагностованих компонентів. У такому випадку використання зазначених методик окремо або в сукупності з вузько спрямованими методиками дозволить зробити найбільш об'єктивний висновок про рівень розвитку того чи іншого стану або властивості особистості.

При цьому необхідно не тільки правильно підібрати методики, але і провести дослідження відповідно до правил, що дозволить уникнути помилок в процедурі діагностування і в складанні висновку про рівень розвитку випробуваного. Тому необхідно дотримуватися кількох основних правил.

Правила діагностичного дослідження тривожності:

- Для отримання надійного результату і створення більш точного висновку про особливості особистісної організації рекомендується використовувати не менше двох методик.
- Важливо суворо дотримуватись інструкції проведення кожної методики. А також важливим є доступне і зрозуміле донесення інструкцій до того з ким проводиться методика.

- Вкові обмеження, які зазначенні у методиці необхідно суворо дотримувати. Не оминати увагою і те що, при проведенні тестів, які проводяться в різних вікових групах, різницю в інтерпретації результатів і особливості подача матеріалу для кожного віку має відрізнятись . Особливо це стосується використання методик з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку.
- Необхідно дотримуватись тільки того матеріалу, який міститься в кожній методиці. Потрібно суворо притримуватись порядку і способу подачі інформації.
- Важливо зауважити, що надійні результати отримуються від тих респондентів, які самі зацікавлені і мають бажання проходити опитування. Негативний вплив має будь-який примус на результат діагностики.

Психічний стани людини традиційно розглядають як синдром, в структуру якого входять суб`єктивні переживання, зміни в психічній діяльності на будь-якому з рівнів психічної активності, тобто в спілкуванні, поведінці, діяльності, і соматичні прояви, що відповідає трьом основним компонентам прояви даного синдрому: емоційному, поведінковому і фізіологічного.

Вивчення психічних станів буває таких видів:

- Вивчення усвідомлюваних складових психічного життя, що виявляються у суб`єктивних переживаннях.
- Вивчення складових психічного життя, що проявляються в діяльності та особливостях поведінки.
- Вивчення неусвідомлюваних проявів, що проявляються в вегетативних змінах.

Для кожного виду психічних станів використовуються 6 видів інформації.:

- Досліджуваний словами констатує свій досвід.
- Дані, що отримані в рамках клінічного спостереження
- Дані, що отримані з поведінки, таких як поза, жести, міміка
- Реакції, що спричинені дією різних подразників.
- Погіршення в життєдіяльності.
- Зміна вегетативних і фізіологічних функцій.

Серед перших спроб виявити критерії стану тривоги в рамках першого напряму, тобто на основі самоспостереження і самооцінки, можна виділити роботи Хоуліс (1961), Кеттелла і Шейер (1961), Цукерман (1960). Досить поширеним методом виявлення суб'єктивних і феноменологічних компонентів стану тривоги є афективний опитувальник Цукерман. Серед інших методів необхідно відзначити опитувальник профілю настрою (РОМ5) МакНейрі, Лоррен і Дропплмена (1971), а також шкалу реактивної особистісної тривожності Спілбергера (1970). Ці методи найбільш поширені для оцінки тривоги як стану.

Ю. Я. Кисельов описує комплекс методик для оцінки емоційного збудження, який включає фіксацію самооцінок випробуваним власного емоційного стану. Тут використовуються 15-бальна шкала самооцінки «градусник» і шкали ситуативної тривоги Ю. Л. Ханіна.

Метод бесіди (інтерв'ю) для вивчення тривоги застосовували в дослідженнях А. Бесс, А. Деркі, М. Байера. У присутності чотирьох психологів з пацієнтами проводилася бесіда, названа авторами стандартним інтерв'ю. Під час бесіди велися спостереження над проявами неуважності, занепокоєння. Пацієнти давали словесний звіт про суб'єктивному переживанні напруги, печалі, стану свого здоров'я, фізичне самопочуття і м'язовій напруженні. Оцінки всіх чотирьох психологів значною мірою збігалися.

Д. Хогт і Т. Мегун користувалися для діагностики тривоги методом спостереження. Вісім людей спостерігали студентів протягом шести місяців за наступними параметрами:

- Нервовість (гризе нігті, безперервно курить і т. Д.).
- Напруженість (нездатний відпочивати, заспокоїтися, працює із зусиллям, тремтять руки і т. Д.).
- Схильність до замішання (червоніє, заїкається і т. Д.).
- Стан печалі (побоювання, постійні сумніви і т. Д.).

Вивчення експериментального компонента емоцій (Другий напрямок вивчення психічних станів) зазвичай здійснюється наступними методами:

- Метод прямого спостереження.
- метод фотографування
- Запис на відеокамеру або кіноплівку.

Використання шкали суб'єктивних і об'єктивних ознак емоцій. А. Я. Чебикін відносить до об'єктивних поведінкові і експресивні ознаки, до суб'єктивних - мотиваційні, змістові та енергетичні характеристики емоційних переживань. При цьому тривога була визначена випробуваними як ознака, що характеризує емоцію «страх».

У дослідженні Н. Індлера, Г. Ханта і А. Розенцвейг випробуваним пропонувався список з 11 пропозицій, в яких описані різні ситуації, що викликають, за припущенням, тривогу.

Приклади з цього списку:

- Ви вирушаєте в тривалу подорож на автобусі.
- Ви повинні вимовити велику промову на великому зібранні.
- Ви опинилися на парусному човні серед моря.
- Ви екзаменуєтесь у важливому курсі.

У проведенному нами дослідженні було використано такі інструменти:

1. Анамнестична анкета (див. Додаток А) - що включала у себе окремі дані учасників дослідження, а саме данні щодо віку опитуваних жінок, данні щодо сімейного положення. Серед запитань у анкеті було запитання щодо матеріального положення опитуваних, а саме ставлення до свого матеріального положення, задоволення ним. На нашу думку ця інформація є важливою для нашого дослідження. Додатковим питанням до опитуваних жінок було питання щодо наявності та кількості дітей.

2. Методика Експрес діагностики рівня самооцінки особистості, яка застосовується для швидкої оцінки своїх можливостей. Як не парадоксально, але людина така, якою вона сам себе представляє, відчуває і створює. На основі існуючої самооцінки людина щоденно робить вибір як себе вести, самооцінка забезпечує відносну стабільність особистості і може бути поштовхом до розвитку особистості. Вірна самооцінка підтримує гідність людини і дає їй моральне задоволення. Адекватне або неадекватне ставлення до себе веде або до гармонійності духу, що забезпечує розумну впевненість в собі, або до постійного внутрішнього і / або міжособистісного конфлікту.

Самооцінка в психології це уявлення людини про важливість своєї особистої діяльності в суспільстві і оцінки себе і власних якостей і почуттів, достоїнств і недоліків, вираз їх відкрито чи закрито. В якості основного критерію оцінки виступає система особистісних цінностей людини.

Методика Експрес діагностики рівня самооцінки особи застосовується для швидкої оцінки власних можливостей. Як не парадоксально, але людина така, якою вона сама себе уявляє, відчуває і створює. На основі існуючої самооцінки людина щодня робить вибір як поводитися, самооцінка забезпечує відносну стабільність особистості і може бути поштовхом до розвитку

особистості. Правильна самооцінка підтримує гідність людини і дає їй моральне задоволення. Адекватне чи неадекватне ставлення до себе веде або до гармонійності духу, що забезпечує розумну впевненість у собі, або до постійного внутрішнього та/або міжособистісного конфлікту. Самооцінка в психології це уявлення людини про важливість своєї особистої діяльності в суспільстві та оцінки себе та власних якостей та почуттів, переваг та недоліків, вираження їх відкрито або закрито. Як основний критерій оцінки виступає система особистісних смислів людини.

Дана методика дозволяє зробити перші й істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особистості, а й до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності й активності особистості, її темпераменту і характеру. Методика є розгорнута суб'єктивна характеристика особистості, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

3. Тест Спілбергера належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як особливості особистості (властивість тривожності).

Чарльз Спілбергер (1927-2013) - видатний американський психолог. Основними напрямками діяльності вченого були вивчення почуттів, емоцій і методів боротьби зі стресом. На його рахунок багато заслужених наукових ступенів і міжнародних нагород.

У 60-х роках минулого століття Чарльз Спілбергер розробив методику визначення рівня тривожності особистості., який психологи використовують для діагностики тривожних станів особистості. Його також можна використовувати самостійно для визначення ступеня внутрішньої напруги. Також тест використовується при підборі персоналу для визначення стресостійкості кандидатів на певні посади.

Основні положення теорії тривоги Спілбергера:

Стан тривоги – це вроджена якість особистості реагувати на небезпечні ситуації. Тривога викликає неприємні емоції, які мають великий спектр почуттів від невеликого роздратування до повної дезорганізованості. Чим більшу небезпеку чи значимість становить ситуація, тим довше за часом та інтенсивніше переживання. Люди з підвищеною тривожністю сприймають можливі невдачі та загрози гостріше та трагічніше. Стан тривоги змінюють поведінку людини та мобілізують внутрішні резерви. При повторенні стресових ситуацій виробляються стереотипи мислення та поведінки, притаманні конкретної особистості.

Згідно з методикою Спілбергер розрізняє два види тривожності:

Тривога-стан або ситуаційна тривожність - це емоційний стан, що виникає під впливом різних життєвих обставин. Тривоги це тимчасова реакція психіки на стрес. Такий стан дає можливість діяти більш активно у спевних ситуаціях і є корисною в тому разі, якщо не починається паніка або апатія. Іноді - тривожність це риса характеру Тривога-риса або особистісна тривожність - це індивідуальна риса характеру. Висока тривожність це майже постійне відчуття небезпеки, неблагополуччя, очікування неприємностей. Супроводжується низькою самооцінкою, негативним ставленням до оточуючих та світу загалом. Як правило, реальна ситуація не настільки небезпечна, як її сприймає людина.

У своїй методиці Спілбергер удосконалив і переробив уже існуючі на той час тести Кеттела та Шайера, Тейлорі, Велша.

Професійно переклав опитувальник російською мовою, відповідно до поставлених завдань, російський психолог Юрій Ханін. Тому його ще називають тестом Спілбергера-Ханіна.

Спілбергер створив методику, яка на сьогоднішній день є найточнішою та найефективнішою для діагностики тривожності та для інших клінічних досліджень.

Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну.

2.2. Опис етапів емпіричного дослідження

Усього у дослідженні взяли участь 74 особи, жінки різного віку, матеріального положення, сімейного статусу. До подальшої обробки даних було взято дані, отримані від 56 респондентів.

Нами були поставлені такі цілі щодо зазначеного емпіричного дослідження:

1. Організувати та провести емпіричне дослідження «Взаємозв'язок тривоги та самооцінки у жінок з різним рівнем самооцінки».

2. Проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати емпіричного дослідження; виявити фактори які впливають на рівень тривожності та самооцінки у жінок, прослідкувати чи є взаємозв'язок між рівнем

Усього в опитувальнику 38 фраз, згрупованих у 25 біполярних первинних шкал, по 6 тверджень на кожен шкалу.

Для обробки та аналізу даних було використано програми MS Excel та Jamovi

При проведенні емпіричного дослідження в нашій роботі нами були пройдені такі етапи.

По-перше, був обраний та підібраний методичний матеріал та сформований опитувальник згідно цілей нашого дослідження. Опитувальник складався із трьох частин, а саме анкети та двох методик – Експрес діагностики самооцінки та опитувальник рівня тривожності. Створено гугл форми та розповсюджені серед респондентів за допомогою соціальних мереж.

По- друге, нами було проведено дослідження, в якому прийняли участь 54 жінки різного віку, матеріального та соціального статусу.

По-третє, ми проаналізували весь отриманий матеріал отриманий із гугл форм за допомогою таких програм як Excel та Jamovi. Дані були перевірені на надійність та валідність. Отримані результати були проінтерпретовані та були зроблені відповідні висновки.

По-четверте, ми розробили програму тренінгу для зменшення рівня тривожності у жінок, який включав в себе набір технік та вправ на опанування тривоги та тривожних станів різного рівня інтенсивності. А також вправи націлені на профілактику тривожних станів у жінок

Першим кроком у аналізі даних була перевірка надійності та валідності обраних методик із застосуванням показників альфа Кронбаха та омега Макдональда.

У результаті перевірки були отримані дані, що свідчать про високу надійність, валідність та узгодженість використаних методик між собою (Додаток В до цієї роботи).

Результат перевірки валідності та надійності Методика Експрес діагностики рівня самооцінки особистості :

Табл 2.1.

Результат перевірки валідності та надійності

Коефіцієнт Кронбаха	Коефіцієнт Макдональда
0.919	0.916

Коефіцієнт Кронбаха становить 0.910, що свідчить про високу надійність отриманих результатів результатів і узгодженість відповідей респондентів. Коефіцієнт МакДональда більше 0,75, що також свідчить про адекватність даних

Результат перевірки валідності та надійності методики Тест Спілбергера-Ханіна.

Табл. 2.2

Результат перевірки валідності та надійності

Коефіцієнт Кронбаха	Коефіцієнт Макдональда
0.768	0.807

Коефіцієнт Кронбаха становить 0.768, що свідчить про високу надійність отриманих результатів і узгодженість відповідей респондентів. Коефіцієнт МакДональда більше 0,75, що також свідчить про адекватність даних.

Опис вибірки респондентів, що прийняли участь у дослідженні.

Усього у дослідженні взяли участь 56 особи, жінки різного віку, матеріального положення, сімейного статусу. До подальшої обробки даних було взято дані, отримані від 40 респондентів.

У дослідженні прийняли участь респонденти розподілені на 4 вікові категорії:

Табл. 2.1.

Розподіл респондентів за віком

Вікова категорія	Кількість
45+	4
до 25 років	4
від 25 до 35 років	24
от 35 до 45 лет	4
Усього	36

У графічному вигляді, відсоткове співвідношення має такий вигляд – Рис.2.2. Основна частина досліджуваних припадає на вікову категорію жінок від 25 до 35 років.

Основна частина досліджуваних припадає на вікову категорію жінок від 25 до 35 років.

Важливим для нашого дослідження є також данні стосовно соціального та матеріального положення, а також наявність дітей. На нашу думку, ці складові є основними в самовідчутті жінок у своєму житті. Від цих положень найчастіше, на нашу думку жінки відштовхуються при формуванні власної самооцінки.

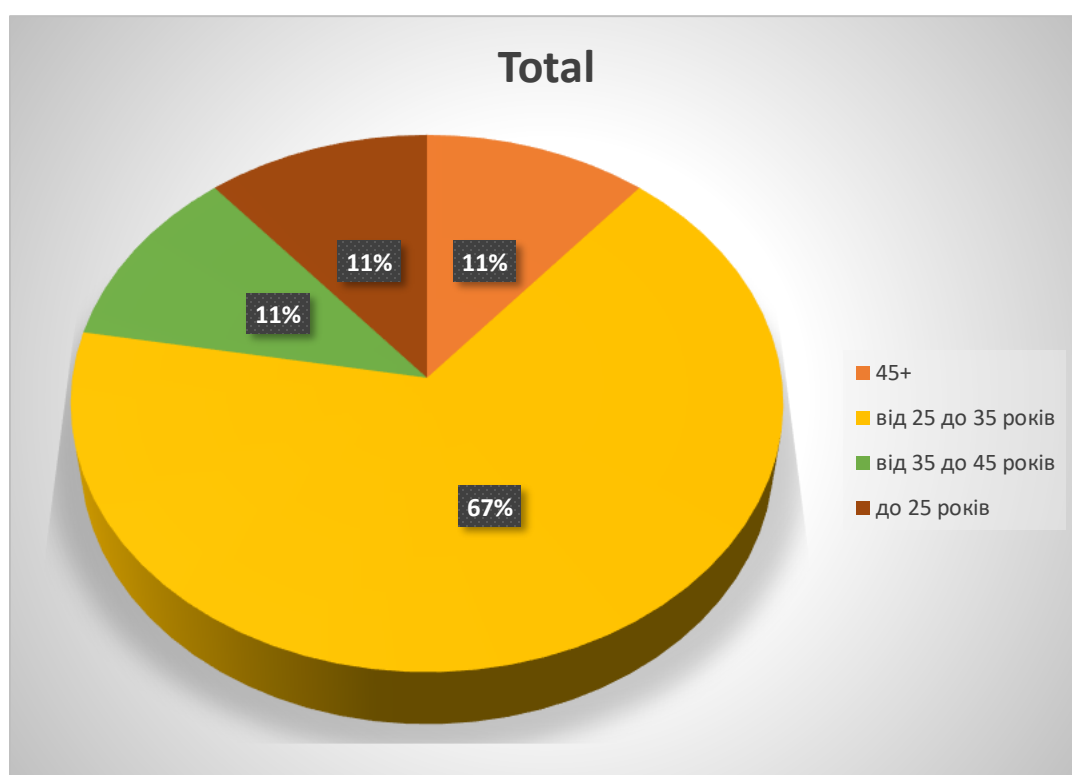


Рис 2.1 Відсоткове співвідношення респондентів за віком

Отже, розподілення респондентів нашої вибірки стосовно соціального статусу, а саме сімейного положення, виглядає так:

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за сімейним положення

Сімейне положення	
живу окремо, постійно пар не маю	13
живу з партнером/партнершою	7
живу з батьками	4
Заміжня	12

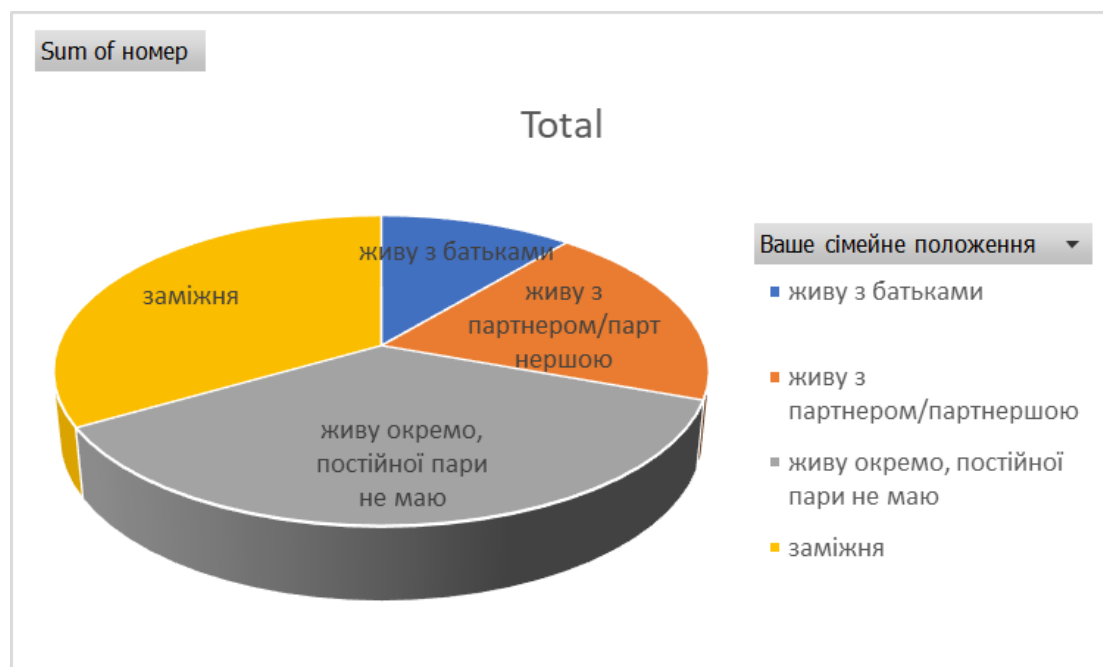


Рис 2.2. Відсоткове співвідношення респондентів за сімейним положенням

Серед респондентів є заміжні жінки, та жінки без постійної пари, які проживають окремо. Це розподілення дозволить прослідкувати рівень тривожності у жінок з різним сімейним положенням.

Рівень задоволення своїм матеріальним положення виглядає наступним чином. У опитуванні було запропоновано оцінити рівень задоволення

матеріальним положення по шкалі від 1 до 5. Де 1 – це незадоволений та 5 – задоволений.

Розподілення виглядає наступним чином:

Табл. 2.5.

Розподіл респондентів за матеріальним положенням

Рівень матеріального положення	
1	2
2	6
3	16
4	9
5	3

Процентне відношення виглядає наступним чином у процентному співвідношенню:

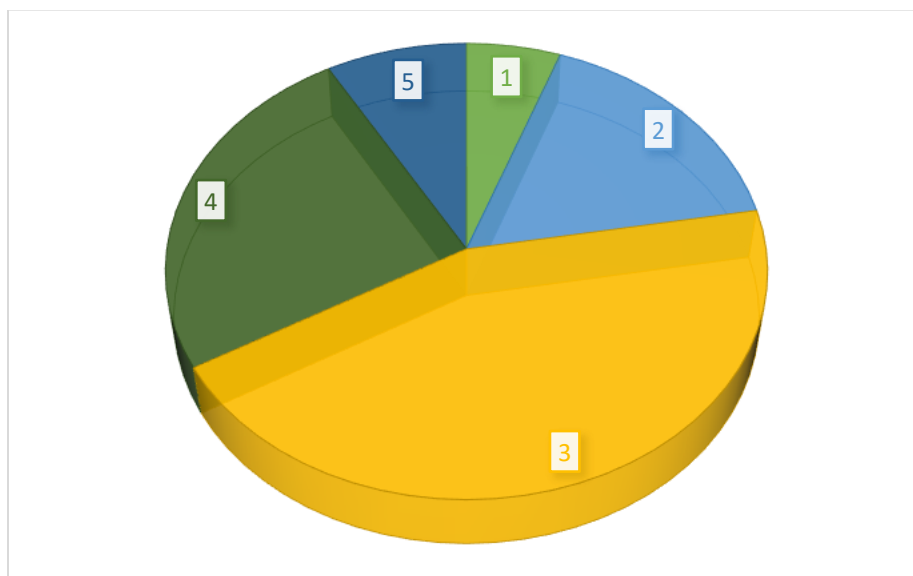


Рис 2.3 Відсоткове співвідношення респондентів за показником задоволеності матеріальним положенням

Основна частина оцінює своє матеріальне положення посередньо.

Висновки до 2 розділу

На сучасному етапі однією з актуальних проблем, що стоять перед психологом-практиком, стає проблема адекватної постановки висновку про рівні як загального особистісного розвитку випробуваного, так і розвитку окремих властивостей і станів особистості.

Інтерес до проблеми тривожності знайшов відображення в роботах багатьох вчених і у вітчизняній психології, і за кордоном.

Методика Експрес діагностики рівня самооцінки особистості застосовується для швидкої оцінки своїх можливостей. Як не парадоксально, але людина така, якою вона сам себе представляє, відчуває і створює. На основі існуючої самооцінки людина щоденно робить вибір як себе вести, самооцінка забезпечує відносну стабільність особистості і може бути поштовхом до розвитку особистості. Вірна самооцінка підтримує гідність людини і дає їй моральне задоволення. Адекватне або неадекватне ставлення до себе веде або до гармонійності духу, що забезпечує розумну впевненість в собі, або до постійного внутрішнього і / або міжособистісного конфлікту.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЖІНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Далі ми розглянемо взаємозв'язок отриманих даних.

Першим кроком, розглянемо саме взаємозв'язок тривожності та рівня самооцінки, оскільки цей показник є найважливішим в підтвердженні чи спростуванні гіпотези щодо існування чи відсутності взаємозв'язку між тривожністю та рівнем самооцінки жінок.

Для більшої наглядності рівень самооцінки був розподілений на завищений, занижений та середній. Отримані результати доволі цікаві. Дивлячись на графік 2.1 та графік 2.2. Можна сміливо сказати, що взаємозв'язок є прямо пропорційним.

Завищений рівень самооцінки у жінок відповідає низькому рівню тривожності. Занижений рівень самооцінки на графіку відповідає високому рівню тривожності.

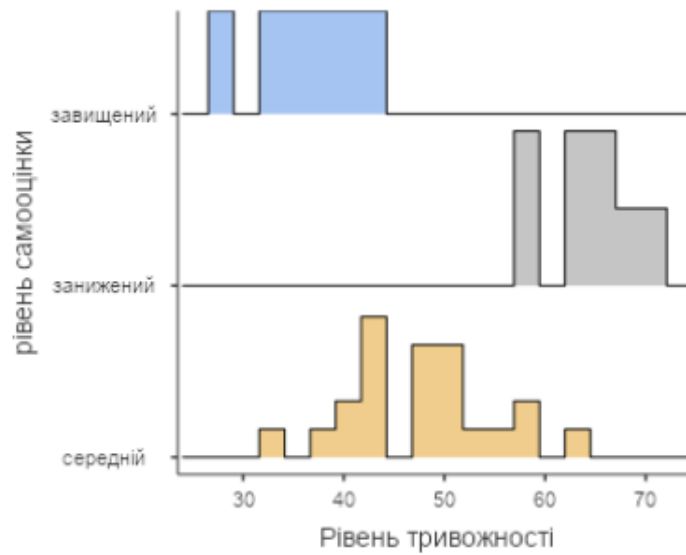
При середньому рівні самооцінки показник тривожності також практично пропорційний.

Табл. 2.6.

Співвідношення рівня тривожності та рівня самооцінки

		Рівень тривожності	Рівень самооцінки
Рівень тривожності	p-value	-	-
Рівень самооцінки	p-value	0.817 <.001	-

Рівень тривожності



Рівень тривожності

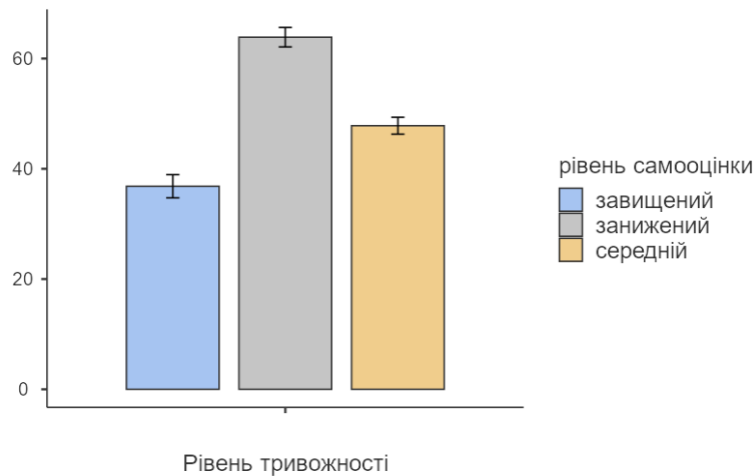


Рис 2.4 Графічне співвідношення рівня тривожності та рівня самооцінки

Кореляційний аналіз взаємозв'язку даних щодо рівня самооцінки та рівня тривожності показав існуючий значний взаємозв'язок ($p\text{-value} < 0.05$), а отже це підтверджує, що кореляція існує і вона є репрезентативною.

Отже, ми можемо зробити висновки, що гіпотеза стосовно наявності взаємозв'язку підтверджена у нашому дослідженні.

В роботі психолога з тривожними жінками важливо спрямовувати увагу на роботу жінок, щодо уявлення про себе. Формулювати більш здорове та позитивне самовідчуття. Адже у дослідженні приймали участь жінки, які проживають в одних і тих самих реаліях. Кожна з жінок тим чи іншим чином зіштовхується з ситуацією в країні та світі. Всі жінки у дослідженні мають адаптуватися до положень щодо карантинних норм, постійної невизначеності щодо подальшого розвитку ситуації. Але в одних і тих же об'єктивних умовах, тобто таких на які не можливо вплинути жінки відчують різний рівень тривожності. Отже можна припустити, що на рівень тривожності більшою мірою впливає самовідчуття себе стосовно світу, впевненість в собі та у своїй самооцінці.

Тривожність найчастіше пов'язана з майбутнім.

Також, одним з припущень які можна зробити, що чим більш позитивне уявлення про себе у жінок сьогодні, тим спокійніше відношення і до свого майбутнього. А отже і тривожність буде нижчою.

Далі в нашому дослідженні ми звернули подальшу увагу на те, які фактори можуть впливати на рівень тривожності чи самооцінки. В анамнестичній анкеті були запропоновані додаткові питання до методик, а саме дані щодо віку, сімейного положення, наявності дітей на рівня задоволення матеріальним положенням. Розглянемо деякі з них та проаналізуємо чи існує зв'язок між цими даними.

Співвідношення рівня задоволення матеріальним положенням та рівнем тривожності зображено на рис.2.4

Рівень тривожності

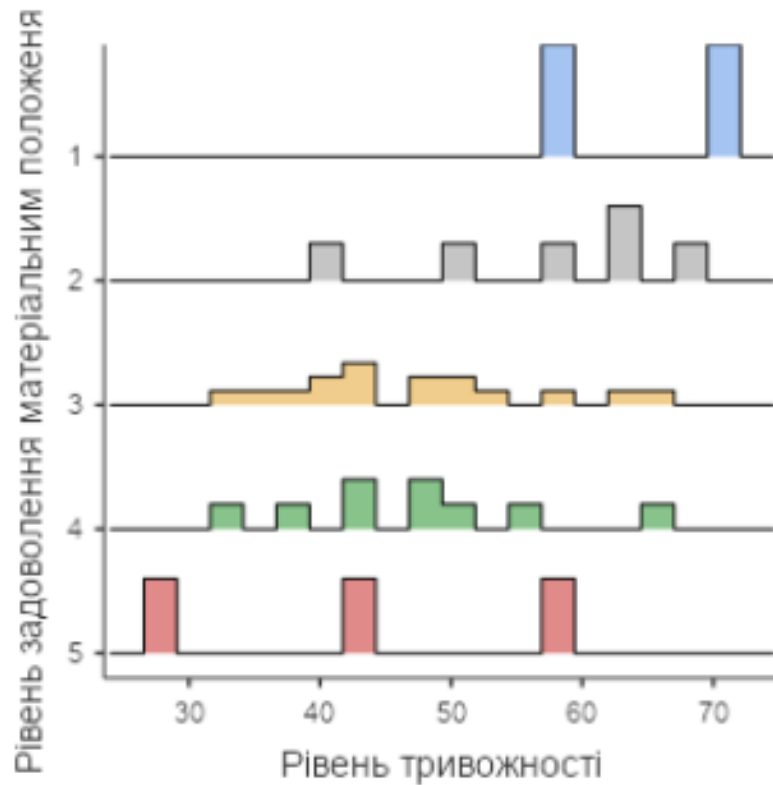


Рис 2.4. Графічне співвідношення рівня тривожності та рівня матеріального положення

Розглянемо кореляцію між рівнем тривожності та матеріальним положенням :

Табл. 2.7.

Співвідношення рівня тривожності та матеріального положення

		Рівень самоцінки	Рівень матеріального положення
Рівень самоцінки	p-value	-	-
Рівень матеріального положення	p-value	-0.433 <.0008	-

Показник p-value <0.0008 свідчить про високу репрезентацію отриманих результатів для більшої вибірки, і що існуючий взаємозв'язок є істотним.

Можна побачити на графіку, що не зважаючи на високий рівень задоволення матеріальним положенням у жінок, рівень тривожності має різні показники, і високий і низький. А от при низькому рівні задоволення матеріальним положенням, тривожність у жінок знаходиться на високому рівні.

Самооцінка

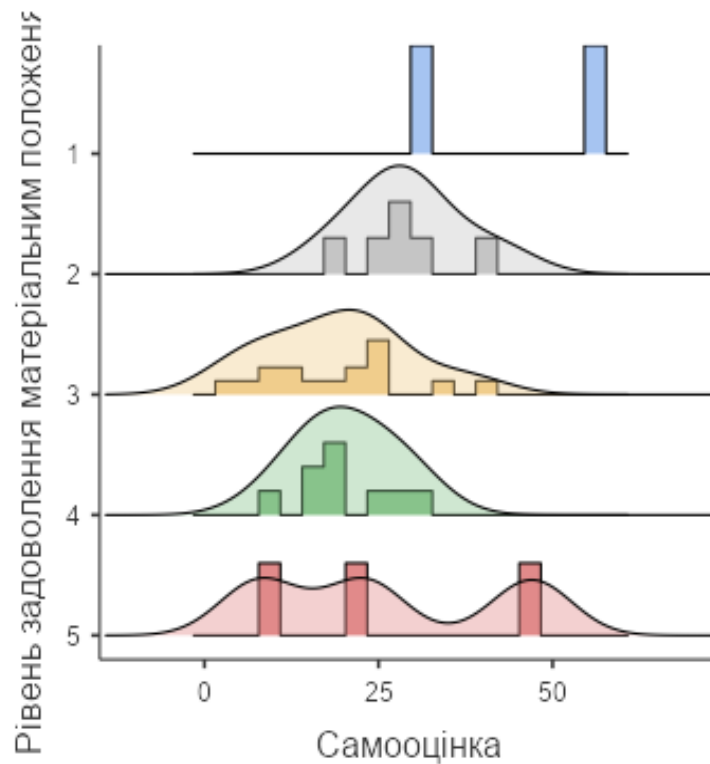


Рис 2.5 Графічне співвідношення рівня задоволення матеріальним положенням та рівня самооцінки

Цікавим, на нашу думку є взаємозалежність між рівнем самооцінкою та рівнем задоволеності матеріальним положення.

Існує популярна думка, що високий рівень самооцінка дозволяє більше заробляти. Питання у нашому дослідженні не стосувалось саме заробітку і ми не можемо впевнено сказати, що жінки які задоволенні своїм матеріальним положенням саме заробляють, тобто організують це для себе. Але якщо припустити, що це саме так, то дивлячись на результати, ми можемо зробити такі висновки :

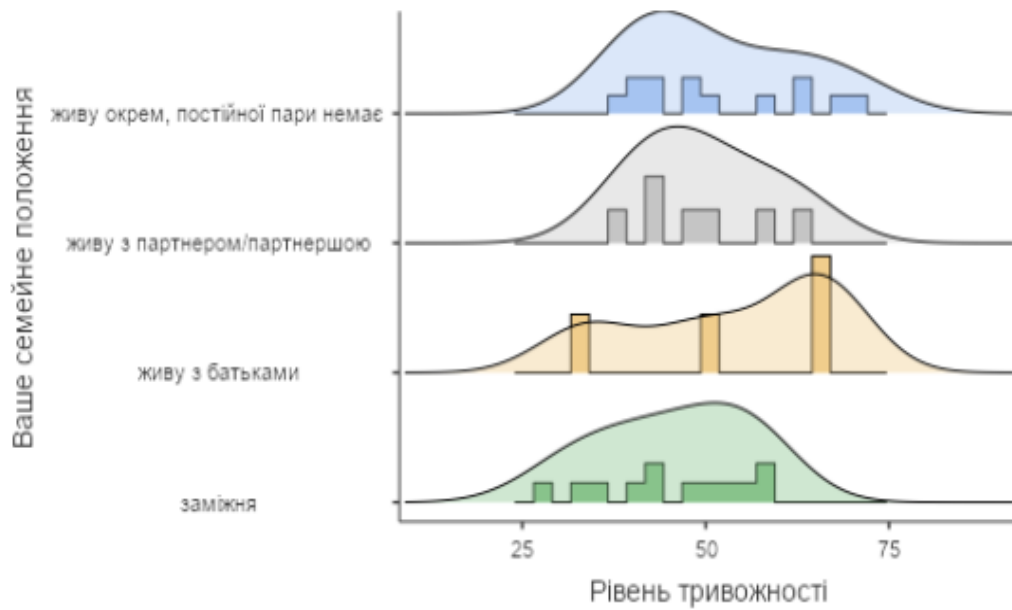
- Самооцінка у жінок, що незадоволені своїм матеріальним положенням знаходиться у дуже низькому та середньому діапазоні
- Самооцінка у жінок, що задоволені своїм матеріальним положенням знаходиться у доволі різних діапазонах, в усіх трьох – завищеному, середньому та заниженому. Це вкрай цікаві результати, тому що вони спростовують популярну думку, про те, що висока самооцінка пропорційна матеріальному достатку.

І дивлячись на графік (рис.2.5) видно, що незважаючи на високий рівень задоволеності своїм матеріальним положенням, а саме найвищий, у жінки там не менш занижений рівень самооцінки.

А отже існує багато факторів, які впливають на рівень самооцінки. А отже і тривожності.

Цікавим на нашу думку у нашому дослідженні рівня тривожності та чинників, що впливають на її формування є сімейне положення жінок.

Рівень тривожності



Рівень тривожності

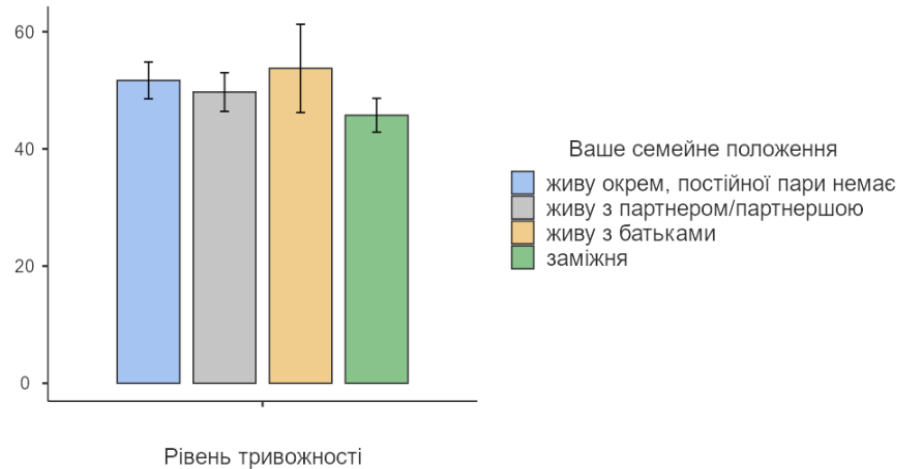


Рис 2.6. Графічне співвідношення рівня тривожності та сімейним положенням

Судячи з отриманого графіку (рис.2.6) значного взаємозв'язку не знайдено між рівнем тривожності та сімейним положенням. Тому можна

зробити висновок, що рівень тривожності значно не залежить від сімейного положення жінок. Хоча, все ж найнижчий рівень тривожності мають заміжні жінки. Але цей показник не настільки значущий та показовий, щоб робити висновок в значній взаємозалежності.

Розглянемо кореляцію між рівнем тривожності та сімейним положенням:

Табл. 2.8

Співвідношення рівня тривожності та сімейного положення

		Рівень тривожності	Сімейне положення
Рівень тривожності	p-value	-	-
Сімейне положення	p-value	-0.087 0.661	-

Показник p-value 0.661 свідчить про низьку репрезентацію отриманих результатів для більшої вибірки.

Звернемо увагу на один з найважливіших показників, як вік жінок та вплив віку на рівень самооцінки та тривожності. Відношення жінок до свого віку є одним зі значимих показників у формуванні самооцінки і тривожності, так як самооцінка впливає на тривожність судячи з нашого дослідження.

Рівень тривожності

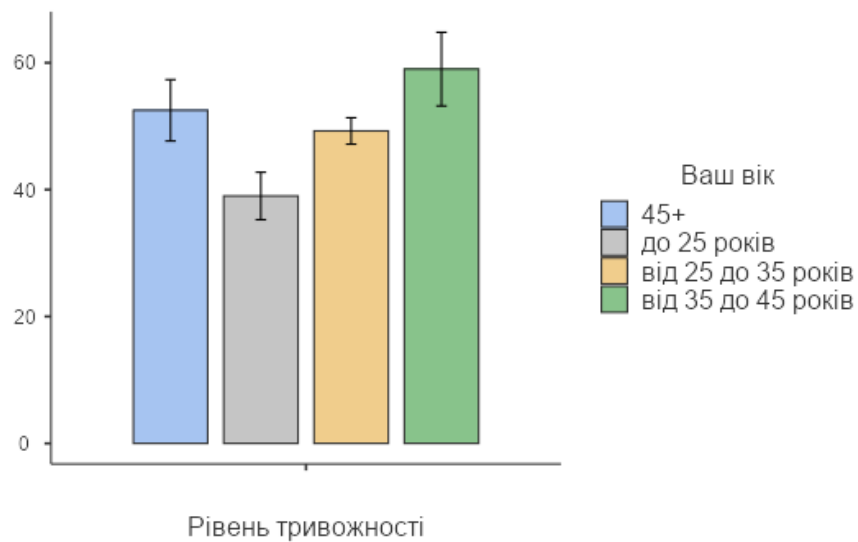


Рис 2.7. Графічне співвідношення рівня тривожності та віку жінок

Дані доволі цікаві. На графіках (рисунок 2.8) яскраво видно, що найвищий рівень самооцінки у жінок до 25 років, а також рівень тривожності також в середньому нижчий у жінок до 25 років. Можна сміливо стверджувати, що вік є одним з найголовніших факторів формування і самооцінки і рівня тривожності у нашій вибірці.

Табл.2.9.

Співвідношення рівня тривожності віку та самооцінки

		Рівень тривожності	Рівень самооцінки
Рівень тривожності	p-value	-	-
Вік	p-value	0.173 0.378	-
Рівень самооцінки	p-value	0.817 <0.01	0.020 0.921

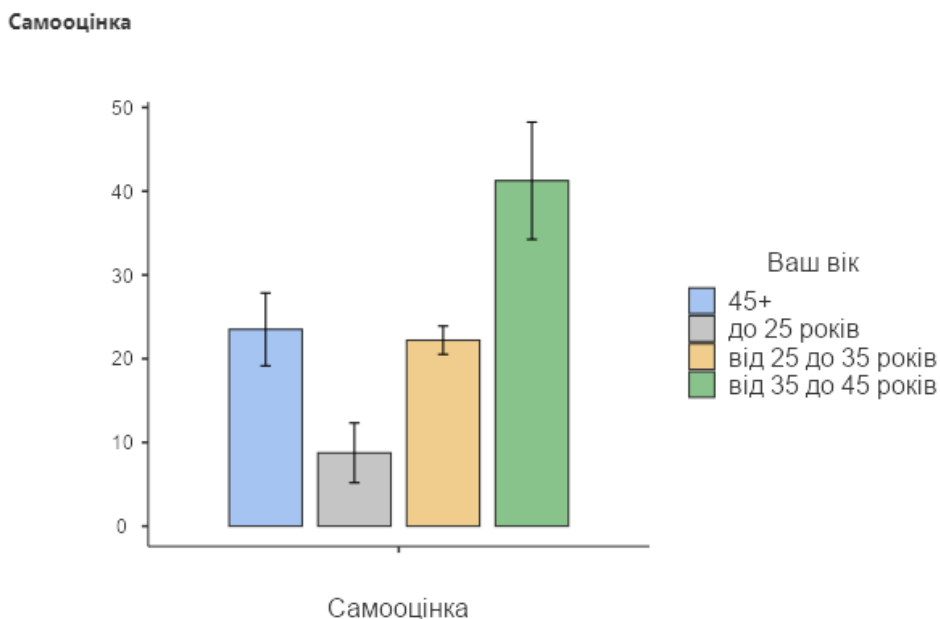


Рис 2.8. Графічне співвідношення рівня самооцінки та віку жінок

Нажаль, кореляційних аналіз (таблиця 2.9) не показав значущих репрезентативних результатів. Тому дана взаємозалежність проявлена лише у нашій вибірці.

Останнім для розгляду ми обрали взаємозалежність між рівнем тривожності та наявністю дітей (рис2.8)

Розглянемо рівень тривожності жінок в залежності від наявності, та кількості дітей. А вже можна припустити, що наявність дітей збільшує рівень тривожності у жінок, тому що необхідність перейматися про благополуччя дітей підвищує тривожність.

У респондентів нашого дослідження, а саме у жінок в яких немає дітей рівень тривожності абсолютно різний. У жінок з однією та двома дітьми також показники тривожності знаходяться в різних діапазонах. Жінки з кількістю дітей більше двох мають високий рівень тривожності, але кількість відповідей,

тобто жінок в дослідженні у яких більше двох дітей не настільки значима, щоб можна було казати про таку взаємозалежність.

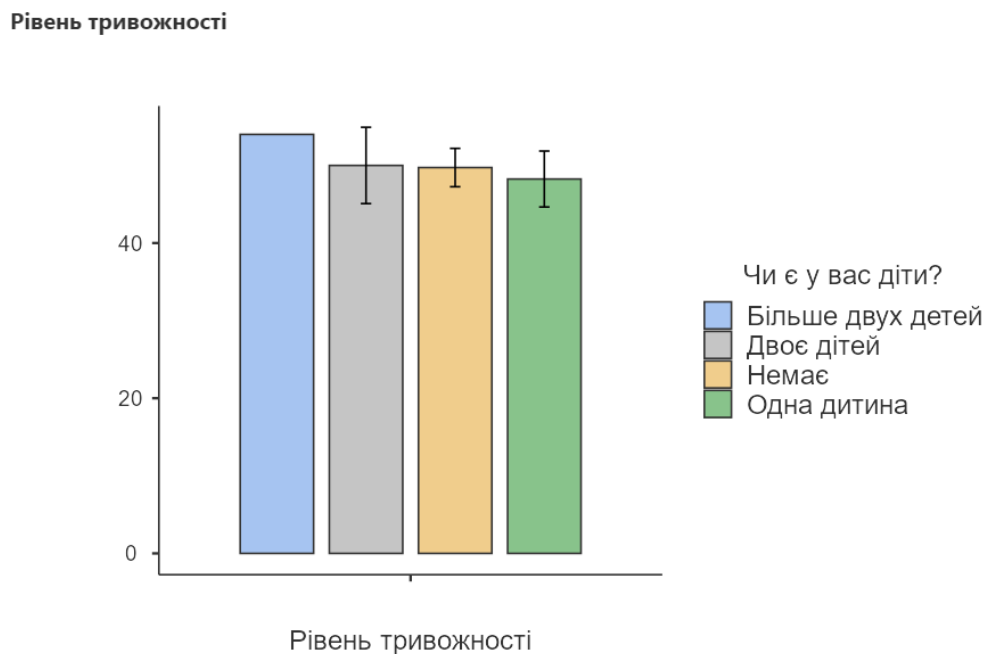


Рис 2.3. Графічне співвідношення рівня тривожності та наявності дітей

Кореляційних аналіз (таблиця 2.10) не показав значущих репрезентативних результатів.

Таблиця 2.10.

Співвідношення рівня тривожності та кількістю дітей

		Рівень тривожності	Кількість дітей
Рівень тривожності	p-value	-	-
Кількість дітей	p-value	0.023	-
		0.894	

Висновок щодо взаємозалежності рівня тривожності та наявності чи не наявності дітей – не знайдено істотного взаємозв'язку. Це також доводить показник p-value, який становить 0,894. (додаток В)

3.2 Програма тренінгу для зниження рівня тривожності у жінок.

Тема тренінгу: Як побороти ситуативну тривожність та позбавитись від тривожних розладів..

Вид тренінгу: просвітницько-розвивальний.

Мета проведення: сприяти усвідомленню жінками факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності; допомагати виробити власні прийоми зниження рівня ситуативної тривожності.

Метод проведення: за допомогою онлайн платформ, таких як Зум. Кількість учасників не обмежена.

Кількість тренерів – 1.

Кількість ко-тренерів – 1.

Ознайомлюваний етап

Даний етап направлений на ознайомлення та надання різних технік та навиків для можливості справлятися зі своєю тривою.

Вітальне слово тренера (3 хв.): «Доброго дня, шановні учасники! Даний тренінг направлений для того, щоб надати повний спектр і набір інструментів, користуючись якими ви зможете впоратись із тривожними станами і перевести себе із категорії тривожних людей у людей, які правильно справляються зі своєю тривою. Важливо зауважити, що ми будемо опиратись на основи когнітивно – поведінкової терапії, оскільки саме вони показали свою ефективність у роботі з тривожними станами.

Знайомство учасників «Хочу про себе сказати, що я ...»

Основний етап

Основна частина роботи: в ході нашої роботи запропоновано пройти через 3 етапи роботи

1 крок – Робота із сильною тривогою (8 -10) Навики заспокоєння.

На цьому етапі ми будемо вчитись самостійно зупиняти гострий приступ сильної тривоги і робити так, щоб зменшувати прояв таких станів у майбутньому. Принцип заключається в тому, якщо емоція дуже сильна (8 -10) виникає відчуття занадто сильної тривоги. Як правило, в даній ситуації, ми відносимося до ситуації без критики.

Тому першим кроком є звернути увагу, побачити, що ви знаходитесь у ситуації тривоги. Метафорично кажучи, відділитися. Сказати собі – у мене зараз тривожний приступ.

Після цього, ми починаємо працювати зі страхом тривоги. Тому важливо в цій ситуації розробити для себе фрази по типу, я бачу свою тривогу, все добре, я розумію і це нормально. Створити для себе лояльне і м'яке відношення. Створити навколо себе ситуацію турботи. Ваша тривога це нормально і ваші дії мають буди спрямовані на те, щоб помітити свій стан і віднести до нього з розумінням.

Хід вправи – записати для себе власне формулювання, яке приємне та зрозуміле саме вам, про вас і вашу тривогу

Ще один із варіантів, як справитись із ситуацією сильної тривоги є прийом, при якому ви відчуваєте себе у безпечному місці. Даний прийом необхідно проводити не в ситуаціях сильного тривоги, а в стані спокою.

Хід вправи - Пропонується згадати 3- 4 ситуації в яких ви відчували себе дорослим, збраним, сильним, в яких вам успішно вдалось справитись у складних життєвих ситуаціях. Або згадати місце, де ви відчували себе найбільш

комфортно і легко. Запишіть, що це за ситуація і за місця. При цьому звертайте увагу не лише на механічний аспект, а перш за все емоційний. Спробуйте на декілька хвилин побути у цьому стані.

Зворотній зв'язок: учасникам запропоновується поділитись своїми відчуттями від вправи.

Дана вправа дасть можливість у майбутній тривожній ситуації відтворити це відчуття та протипоставити його тривожному відчуттю.

2 крок – Середній рівень тривоги - Робота з власними думками

Ціль навчитись працювати з тривожними думками. На цьому етапі важливо зрозуміти, які думки виникають в момент тривожності. Важливо пригадати, або в момент тривоги сконцентруватись на тому, які думки виникають і бажано їх записати.

Хід вправи: сконцентруватись на тому, які думки виникають в період тривоги.

Далі ми маємо перевірити думки, які ми виділили на адекватність. Нам важливо роздивитись наші тривожні думки. Важливо наскільки вірно наші думки описують та відображають дійсність.

Метод когнітивної реструктуризації. Існує 12 запитань у техніці когнітивної реструктуризації

Хід вправи: До виписаної думки необхідно поставити 12 запитань, а саме:

1. Що свідчить за? Що свідчить проти?
2. Чи можливі інші пояснення?
3. Що в такій ситуації подумав би хтось інший?
4. Які недоліки та які переваги мені дає такий спосіб мислення?
5. Чи побудована моя думка на моєму сомовідчутті або на реально існуючих фактах?

6. Які логічні помилки я допускаю?
7. Чи не забуваю я про деякі важливі факти і чи не переоцінюю я значимість дрібниць?
8. Чи не розмислюю я у екстремальних категоріях – все або нічого?
9. Чи приймаю я відповідальність за речі, які не можу контролювати?
10. Чи не пред'являю я до себе занадто жорстких вимог ніж до інших?
11. Чи не переоцінюю я вірогідність події тих чи інших загроз?
12. Якщо станеться те, чого я боюсь, то що в цьому буде жахливого?

Після того, як задано 12 запитань до своєї думки, може виявитись, що думка виявляється неадекватною.

Зворотній зв'язок: учасникам запропоновується поділитись своїми відчуттями від вправи.

Наступним кроком учасникам пропонується виконати останню вправу у цьому блоці. Вправа під назвою Катастрофічний сценарій , це перш за все робота із уявою. Учасникам ставляться питання

Хід вправи: уявити що найгірше може статись?

Уявити які негативні наслідки можуть виникнути у цьому разі?

Уявити, що я буду робити у цій ситуації ?

Важливо максимально чітко і повно представити, що буде відбуватись, якщо всі страшні очікування відбудуться. У ході цієї вправи важливо сконцентруватись саме на своїх думках, на відчутті тривоги, яка виникає при уявленні цих ситуацій.

Зворотній зв'язок: учасникам запропоновується поділитись своїми відчуттями від вправи.

3 крок завершення – Робота із залишками тривоги

Ціль цього етапу навчитись відчувати весь спектр емоційних відчуттів. Неможливо повністю позбавитись відчуття тривоги, оскільки в здоровому сенсі нам необхідний достатній рівень тривоги для повноцінного відчуття.

Вправа на вміння концентруватись на позитиві

Хід вправи - сконцентруватись на позитивних сторонах свого життя. Записати все те, за що вдячні та чим пишаєтесь у своєму житті.

Зворотній зв'язок: учасникам запропоновується поділитись своїми відчуттями від вправи

Вправа на загадування бажання. Ціль цієї вправи дати собі можливість та допустити можливість того, що бажання можуть здійснитись, а отже сформувати позитивне відношення до майбутнього, тим самим зменшити рівень тривоги та страху за майбутнє.

Хід вправи – сконцентруватись на своїх бажаннях, а найголовніше спробувати емоційно відчувати, що вони здійснились та спробувати побудити у стані здійснених бажань.

Зворотній зв'язок: учасникам запропоновується поділитись своїми відчуттями від вправи або тим, що для них було цікавим та неочікуваним.

Вправа на заміну негативних очікувань про майбутнє на позитивні очікування. Приклад негативних очікувань – я ніколи це не зроблю; у мене нічого не вийде; це неможливо; я знаю, що я провалюсь; я не вмію спілкуватись з людьми; я невдаха; в житті все складається дуже погано.

Хід вправи – записати для себе позитивні очікування, а також до кожного з тверджень підібрати підтвердження цим твердженням. Наприклад, в мене це вийде, тому що в мене виходило і раніше; це можливо, тому що багато хто це зміг, тому зможу і я; я вмію спілкуватись з людьми, тому що в мене є друзі та я можу підтримати бесіду.

Зворотній зв'язок: учасникам запропоновується поділитись своїми відчуттями від вправи або тим, що для них було цікавим та неочікуваним.

Підсумковий етап

На данному етапі ціллю є визначити, чи виправдали очікування учасників запропоновані вправи, зрозуміти, що було зроблено і що змогли досягнути учасники в ході роботи.

Вправа: Бажаючим запропоновується висказатись, поділитись своїми відчуття. Чи були вправи корисні, як відчувається тривожність зараз. Які зміни відбулись і чи відбулись взагалі.

Висновки до 3го розділу

1. Максимально якісне та глибоке дослідження особистості можливе із застосуванням комплексу психодіагностичних підходів та методик.

2. Статистична обробка та аналіз отриманих у результаті проведеного дослідження даних підтверджують, що значна їх частина може бути використана для отримання надійних та достовірних результатів щодо предмету дослідження.

3. Результати аналізу даних по 2-х обраних методиках свідчать про взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем самооцінки у жінок.

4. Отримані дані дозволяють зробити висновок про загальне пониження рівня тривожності при підвищенні рівня самооцінки, а також навпаки.

5. В ході дослідження було встановлено, що значна кореляція присутня між такими показниками як рівень матеріального положення та рівнем тривожності. Цей взаємозв'язок істотний, про що свідчать отримані результати.

6. Був встановлений взаємозв'язок між рівнем самооцінки та віком жінок, а саме – найвищий рівень самооцінки відповідає наймолодшому віку,

найнижчий рівень відповідає найвищому віку у нашому дослідженні. Нажаль, кореляційних аналіз не показав значущих репрезентативних результатів. Тому данна взаємозалежність проявлена лише у нашій вибірці.

7. В ході дослідження не було встановлено істотних взаємозв'язків між рівнем тривожності та кількістю чи наявністю дітей, такими показниками як рівень тривожності і вік жінок, рівень тривожності та сімейне положення.

8. Більш поглиблене вивчення предмету дослідження могло б включати додаткові методики, спрямовані на дослідження когнітивної, вольової, ціннісної та мотиваційної сфери особистості. Перспективним напрямком дослідження могло б стати співставлення результатів, отриманих із застосуванням об'єктивних методик, та проєктивного підходу

9. Розроблений нами тренінг направлений на осмислення та подолання тривоги та тривожних станів показав значну результативність. Тренінг включає в себе набір теоретичних та практичних завдань на подолання тривоги у три етапи. Першим етапом був розроблений набір вправ на опанування гострих тривожних станів, другим етапом створений комплекс вправ на опанування та роботу з власними думками та третім етапом розроблений комплекс націлений на роботу із залишками тривоги.

ВИСНОВКИ

На виконання поставлених завдань за результатами проведеної роботи можуть бути сформульовані такі висновки:

Відповідно до мети та визначених для цієї роботи цілей проаналізовано наукову літературу з проблематики вивчення феномену тривожності, а також особливості самооцінки.

Аналіз літературних джерел підтвердив актуальність обраної теми дослідження, оскільки, незважаючи на значну кількість матеріалу, його, вочевидь, досі недостатньо для вироблення єдиної позиції науковців з цього приводу.

Сучасне розуміння тривожності Відповідно до концепції Ч. Спілбергера, яке було обране як ключове при написанні курсової роботи полягає у тому, що чим вищий рівень особистісної тривожності – тим вища ймовірність, що людина в загрозовій (чи уявній загрозовій) ситуації буде відчувати тривогу, і що ця тривога буде відносно сильніша. Дуже висока особистісна тривожність може свідчити про наявність невротичного конфлікту і викликати емоційні і невротичні зриви, а також психосоматичні захворювання.

Рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, змісту ранніх сімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками – емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії з навколишнім світом (позитивний негативний). Особистісна тривожність, в разі відсутності корекційних заходів, має тенденцію збільшуватись.

Вивчення наукової літератури щодо впливу рівня самооцінки на рівень тривожності не дав повноти картини, тому лише подальші комплексні

дослідження впливу рівня самооцінки на рівень тривожності дозволять зробити істотні висновки

У той же час, нам взагалі не вдалося знайти прикладів подібних досліджень в Україні. Це є свідченням того, що обраний напрямок дослідження є перспективним для дослідження вітчизняними науковцями.

Сьогодні і тривога це речі, які важко розділити. З початком повномасштабного наступу російських військ на територіальну цілісність України більшість населення нашої держави відчули та відчують тривогу. Тут ми могли спостерігати, що тривога активно проявляється і як стан і як властивість.

У відповідності до поставлених завдань було організовано та проведено емпіричне дослідження «Взаємозв'язок тривоги та самооцінки у жінок».

Учасники дослідження заповнили анамнестичну анкету та виконали завдання 2-х об'єктивних методик (Шкала тривоги, Методика Експрес діагностики рівня самооцінки).

Вибір саме перелічених вище методик для дослідження обумовлений, у першу чергу, їх високим авторитетом та надійністю, перевіреними багатьма дослідженнями. Після отримання первинних даних, було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Статистична обробка та аналіз отриманих у результаті дослідження даних підтвердили, що значна їх частина може бути використана для отримання достатньо надійних та достовірних результатів щодо предмету дослідження.

Результати аналізу даних по 2-х обраних методиках свідчать про взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем самооцінки у жінок.

Отримані дані дозволяють зробити висновок про загальне пониження рівня тривожності при підвищенні рівня самооцінки, а також навпаки.

В ході дослідження було встановлено, що значна кореляція присутня між такими показниками як рівень матеріального положення та рівнем тривожності. Цей взаємозв'язок істотний, про що свідчать отримані результати.

Був встановлений взаємозв'язок між рівнем самооцінки та віком жінок, а саме – найвищий рівень самооцінки відповідає наймолодшому віку, найнижчий рівень відповідає найвищому віку у нашому дослідженні. Нажаль, кореляційних аналіз не показав значущих репрезентативних результатів. Тому данна взаємозалежність проявлена лише у нашій вибірці.

В ході дослідження не було встановлено істотних взаємозв'язків між рівнем тривожності та кількістю чи наявністю дітей, такими показниками як рівень тривожності і вік жінок, рівень тривожності та сімейне положення.

Розроблений нами тренінг направлений на осмислення та подолання тривоги та тривожних станів показав значну результативність. Тренінг включає в себе набір теоретичних та практичних завдань на подолання тривоги у три етапи. Першим етапом був розроблений набір вправ на опанування гострих тривожних станів, другим етапом створений комплекс вправ на опанування та роботу з власними думками та третім етапом розроблений комплекс націлений на роботу із залишками тривоги

Таким чином, поставлені нами для цієї роботи цілі були виконані. Надалі більш поглиблене вивчення предмету дослідження могло б включати додаткові методики, зокрема, спрямовані на вивчення когнітивної, вольової, ціннісної та мотиваційної сфери особистості жінок з різним рівнем тривожності, для отримання більш повної картини взаємовпливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 151–160.
2. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога // Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – С 13-21.
3. Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 104 – 114.
4. Зимбардо Ф. Формирование самооценки / Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом „БАХРАХ-М”, 2006. – С. 282 – 296.
5. Изард К. Психология эмоций / Пер. с англ. – СПб., 1999. – 464 с.
6. Изард К. Страх и виды тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова
7. . – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 104 – 117.
8. Мей Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 208 – 216.
9. Мэй Р. Смысл тревоги / Перевод с английского М.И. Завалова и А.И. Сибуриной. – Москва: Независимая фирма «Класс», 2001. – 384 с.
10. Пепло Л., Мицели М. Одиночество и самооценка / Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом „БАХРАХ-М”, 2006. – С. 261 –281.
11. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.

12. Соколова Е.Т. Соотношение физического Я-образа и самооценки / Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом „БАХРАХ-М”, 2006. – С. 109–132.
13. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 240 с.
14. Ханин Ю.Л. Межличностная и внутри-групповая тревога в условиях значимой межличностной деятельности // Вопросы психологии. – 1993. – №5. – С. 56 – 64.
15. Хорни К. Тревожность / Собрание сочинений в 3 томах. – М.: Смысл, 1997. – Т.2. – С. 174 – 180.
16. Алексеева В. А. Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возрастов.: автореф. дис. кандидата психологических наук. - М. 1983. – 19 с.
17. Алексеева М. І. Психологія ранньої юності. – К.: Т-во "Знання" УРСР, - 1971. - 48 с.
18. Анисимова О. М. Самооценка в структуре личности студента: автореф. дис. кандидата психологических наук.: 19.00. 05. / Ленинградский государственный университет. – Л. 1984. - 17 с.
19. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. – М.: Прогрес. - 1986. – 421с.
20. Боришевский М. И. Теоретические вопросы самосознания личности / Психологические особенности самосознания подростка. - К. Вища школа, 1980 – с. 5-38.
21. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. – Т. Економічна думка, 2002- 186 с.
22. Дмитрова Т. В. Образ "Я" як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. - К., 1993. – 187с.

23. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореф. дис. доктора психологических наук.: 19.00. 07. / АПН СССР инст. общей и педагогической психологии. - М., 1980. - 44с.
24. Келеси М. Развитие самопознания личности в раннем юношеском возрасте. / Київський університет ім. Т. Г. Шевченка фак. соціології і психології. - К., 1996. - 26с.
25. Кузьмина З. В. Исследование особенностей самооценки личности в условиях успеха и неудачи: автореф. дис. кандидата психологических наук.: 19.00. 01. - М., 1973. - 17с.
26. Кон И. С. Открытие "Я" – М.: Политиздат, 1978. – 352 с.
27. Липкина А. И. Психология самооценки школьника: автореф. дис. доктора психологических наук.: 19.00. 07. – М., 1974.
28. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. / Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2002. – 194 арк.
29. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально- оценочная система: (спецкурс) / МГУ им. Ломоносова М. В., фак. психологии. - М.: изд. МГУ, - 1991. - 108 с.
30. Петрулите А. Р. Когнитивный и эмоциональный компоненты в структуре образа Я у студентов.: автореф. кандидата психологических наук.: 19.00. 01. - Л., 1984. - 16с.
31. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности.: пер. с нем. – М.: Мир, 1994 – 320с.
32. Самооцінка учня / С. Максименко та інші. – К.: Главник, 2004 – 112 с.
33. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самоосознания личности: автореф. дис. кандидата психологических наук. 19.00. 01. – М., 1985. – 37 с.

34. Столин В. В. Самоосознание личности. – М. МГУ, 1983. – 284 с.
35. Федоришин А. Б. Динамика самооценки старшеклассников в коллективе сверстников: автореф. дис. кандидата психологических наук.: 19.00. 07. - К. 1985. – 24с.
36. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. - М.: Педагогика, 1989. – 208 с.
37. Божович Л.И. «Проблемы формирования личности» / Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-Изд- В "Институт практической психологии", Воронеж: НПО "МОДЭК", 1997.
38. Забродський М. «Основи вікової психології», Тернопіль, Навчальна книга - Богдан, 2003р.
39. О.А. Лапшина «Ваша дитина п'ятикласник» //Шкільний психолог. - 2006.
40. Менчинська Н.А. Проблемы обучения и психологического развития ребенка / под ред. Е.Д. Божович. - М: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998.
41. Трубицина М.С. «Развитие адекватной самооценки учащихся уровня сформированности основных коммуникативных компетенций.:Владимир, гімназія №23, 2003.
42. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. “ Психология: Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений” – 2-е изд., стереотип. – М.; издат. центр “ Академия “; Высшая школа, 2001.
43. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. “ Психологія и педагогіка в питаннях та відповідях “ – Ростов – на Дону; “ Феникс “, 1999.
44. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. Казань, 1987. 370 с.
45. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. М., 1996. 270 с.

46. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. К. :Политиздат, 1987. 400 с.
47. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т. С. Кириленко. Либідь, 2007. 256 с.
48. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. иобщая редакция В. М. Астапова. М. : ПЕР СЭ, 2008.240 с.
49. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. М., 1993. 345 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психологические особенности тревоги у женщин с разным уровнем самооценки

Привет!

Меня зовут Мария, я студентка магистратуры Киевского Института Современной Психологии и Психотерапии (КИСПП).

В рамках написания курсовой работы провожу исследование, цель которого проследить взаимосвязь тревожности и уровня самооценки.

Прошу пройти опрос. Он займет не более 5 минут.

Большое спасибо!!!

* Обязательно

1. Согласие на участие в исследовании *

Отметьте только один овал.

Я даю согласие на участие в исследовании

2. Ваш возраст *

Отметьте только один овал.

до 25 лет

от 25 до 35 лет

от 35 до 45 лет

45+

3. Ваше семейное положение *

Отметьте только один овал.

- живу с партнером/партнершей
- замужем
- живу с родителями
- живу отдельно, постоянной пары нет
- другое

4. Укажите уровень удовлетворения материальным положением ? *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	5	
Не удовлетворена	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Удовлетворена

5. Есть ли у вас дети?

Отметьте только один овал.

- Нет
- Один ребенок
- Двое детей
- Больше двух детей

Диагностика
самооценки

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часто для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:
 Очень часто - 4 балла
 Часто - 3 балла
 Иногда - 2 балла
 Редко - 1 балл
 Никогда - 0 баллов

6. Я часто волнуюсь понапрасну *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

7. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

8. Я боюсь выглядеть глупцом *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

9. Внешний вид других куда лучше, чем мой *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

10. Как жаль, что многие не понимают меня *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

11. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

12. Люди ждут от меня очень многого *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

13. Чувствую себя скованным *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

14. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

15. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

16. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

17. Я не чувствую себя в безопасности *

Отметьте только один овал.

	0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

18. Мне не с кем поделиться своими мыслями *

Отметьте только один овал.

0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями *

Отметьте только один овал.

0	1	2	3	4	
Никогда	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Очень часто

Оценки
личностной
тревожности

Прочитайте внимательно приведенные ниже суждения. Оцените, насколько каждое из них соответствует тому, как вы себя чувствуете в данный момент. Поскольку правильных или неправильных ответов нет, отвечайте, не задумываясь. Проставьте отметку в графе, соответствующей вашему выбору:

- 1 – нет, это совсем не так
- 2 – пожалуй, так
- 3 – верно
- 4 – совершенно верно

20. У меня бывает приподнятое настроение *

Отметьте только один овал.

1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

21. Я бываю раздражительным *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

22. Я легко могу расстроиться *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

23. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

24. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

25. Я чувствую прилив сил, желание работать *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

26. Я спокоен, хладнокровен и собран *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

27. Меня тревожат возможные трудности *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

28. Я слишком переживаю из-за пустяков *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

29. Я бываю вполне счастлив *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

30. Я все принимаю близко к сердцу *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

31. Мне не хватает уверенности в себе *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

32. Я чувствую себя беззащитным *

Отметьте только один овал.

	1	2	3	4	
нет, это совсем не так	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	совершенно верно

33. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

34. У меня бывает хандра *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

35. Я бываю доволен *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

36. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

37. Бывает, что я чувствую себя неудачником *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

38. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах *

Отметьте только один овал.

1 2 3 4

нет, это совсем не так совершенно верно

ДОДАТОК Б

Результати перевірки обраних методик на валідність та надійність у програмі Jamovi

Результат перевірки валідності та надійності Методика Експрес діагностики рівня самооцінки особистості :

Результат перевірки валідності та надійності

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.910	0.916

[3]

Результат перевірки валідності та надійності методики Тест Спілбергера-Ханіна

Результат перевірки валідності та надійності

Reliability Analysis

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α	McDonald's ω
scale	0.768	0.807

ДОДАТОК В

Результати перевірки обраних методик на валідність та надійність у програмі Jamovi

Кореляційний аналіз

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		Рівень тривожності	Самооцінка
Рівень тривожності	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Самооцінка	Pearson's r	0.817 ^{***}	—
	p-value	< .001	—

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		Рівень тривожності	Кількість дітей
Рівень тривожності	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Кількість дітей	Pearson's r	0.023	—
	p-value	0.894	—

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		Рівень тривожності	Вік	Самооцінка
Рівень тривожності	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Вік	Pearson's r	0.173	—	
	p-value	0.378	—	
Самооцінка	Pearson's r	0.817 ^{***}	0.020	—
	p-value	< .001	0.921	—

Correlation Matrix

		Рівень тривожності	Сімейне положення
Рівень тривожності	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Сімейне положення	Pearson's r	-0.087	—
	p-value	0.661	—

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		Рівень тривожності
Рівень тривожності	Pearson's r	—
	p-value	—
Рівень задоволення матеріальним положенням ?	Pearson's r	-0.433 ^{**}
	p-value	0.008