

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
Факультет управління
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ШКІЛЬНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАЛА:

студентка групи *ПС22-2*

Зверєвич Руслана Русланівна

КЕРІВНИК:

кандидат психологічних наук

Казарова Ганна Миколаївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

доктор пед. наук, канд. психол. наук,

директор КЗО "Спеціальна школа

"ШАНС" ДОР

Тороп Крістіна Сергіївна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Зверєвич Р.Р. *Взаємозв'язок самооцінки та рівня шкільної тривожності у підлітків.*

У роботі досліджено особливості взаємозв'язку самооцінки та рівня шкільної тривожності підлітків. Проведено теоретичний аналіз проблеми самооцінки та тривожності у підлітковому віці, визначено їх психологічні особливості та значення у навчальній діяльності. Здійснено емпіричне дослідження за участю 50 досліджуваних на базі закладу загальної середньої освіти із використанням шкали самооцінки Розенберга, тесту шкільної тривожності Філіпса, шкали загальної самоефективності та шкали соціальної підтримки. Розроблено практичні рекомендації щодо зниження шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків.

Ключові слова: самооцінка, шкільна тривожність, підлітковий вік, самоефективність, соціальна підтримка, кореляція, психологічна діагностика.

SUMMARY

Zvierievych R.R. *The relationship between self-esteem and the level of school anxiety in adolescents.*

This paper investigates the association between self-esteem and school anxiety among adolescents. The theoretical part outlines the psychological characteristics of self-esteem and anxiety in adolescence and explains how these factors affect learning activity. The empirical study was conducted with 50 respondents and used four diagnostic instruments: the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Philips School Anxiety Test, the General Self-Efficacy Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Based on the obtained results, practical recommendations were developed to reduce school anxiety and promote the formation of adequate self-esteem in adolescents.

Keywords: self-esteem, school anxiety, adolescence, self-efficacy, social support, correlation, psychological assessment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Поняття самооцінки та особливості її формування у підлітковому віці.....	7
1.2. Шкільна тривожність як форма прояву тривожності у навчальній діяльності	12
1.3. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на формування самооцінки і тривожності.....	15
1.4. Аналіз наукових досліджень взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності	21
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	27
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	27
2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	29
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	34
2.4. Взаємозв'язок рівня самооцінки та шкільної тривожності у підлітків.....	41
2.5. Практичні рекомендації щодо зниження шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків	44
Висновки до другого розділу	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства самооцінка підлітків формується під впливом значної кількості зовнішніх чинників, зокрема соціальних мереж, високих вимог освітнього середовища та очікувань з боку батьків і суспільства, що підвищує психологічну вразливість підлітків та ризик формування неадекватної самооцінки. Також підвищене навчальне навантаження, постійне оцінювання та необхідність соціальної взаємодії в освітньому середовищі сприяють виникненню шкільної тривожності. Недостатній рівень самооцінки може спричиняти підвищену тривожність, невпевненість у власних можливостях та труднощі у навчальній діяльності, що обумовлює необхідність своєчасної психодіагностики та психологічної підтримки підлітків у шкільному середовищі.

Ступінь дослідження проблеми. Проблема самооцінки підлітків розглядалася у працях Гернешій М. В. [6], Карпенко А. В. [12], Спринської З., Сорочич Н. [33], Стеценко А. [35], Усейнової Ф. Е. [42], які визначають самооцінку як важливий компонент структури особистості, що впливає на поведінку, емоційний стан та соціальну адаптацію підлітків. Особливості прояву тривожності в підлітковому віці досліджували Гаврилюк В. А. [5], Санду О. С., Мельничук І. В. [30], Томчук С. М., Томчук М. І. [41], Філоненко Ю. [43], Шмаленко Ю. О., Денисенко А. О. [49]. Взаємозв'язок самооцінки та тривожності досліджували Кулик А. В. [17], Терлецька Л., Кухар І. [38], Михайлишин У. Б. [21], Щербакова О. О. [50]. Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що проблема взаємозв'язку самооцінки та саме шкільної тривожності підлітків в умовах сучасного освітнього середовища потребує подальшого емпіричного дослідження.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем шкільної тривожності підлітків.

Об'єкт дослідження – самооцінка та шкільна тривожність підлітків.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між рівнем самооцінки та рівнем шкільної тривожності підлітків.

Гіпотезою дослідження є припущення про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем шкільної тривожності підлітків, який проявляється у тому, що зниження рівня самооцінки супроводжується підвищенням рівня шкільної тривожності.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких завдань:

1. Визначити психологічні особливості формування самооцінки підлітків та шкільної тривожності їх роль у розвитку особистості;
2. Проаналізувати взаємозв'язок самооцінки та шкільної тривожності;
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності;
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків.

У процесі дослідження були використані такі **методи**: *теоретичні методи*: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; узагальнення та систематизація наукових підходів; порівняння наукових концепцій. *Емпіричні методи*: тестування із застосуванням стандартизованих методик: Шкали самооцінки М. Розенберга для визначення рівня самооцінки підлітків; Тесту шкільної тривожності Філліпса для виявлення рівня та чинників шкільної тривожності; Шкали сприйнятої соціальної підтримки Зімента для оцінювання суб'єктивного відчуття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. *Методи математико-статистичної обробки даних*: кількісний аналіз результатів; визначення середніх значень показників; кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Спірмена.

Емпірична база дослідження представлена досліджуваними Дніпровської гімназії №86 Дніпровської міської ради. У дослідженні взяли участь 50 досліджуваних підліткового віку (12-15 років), які навчаються у 7-9 класах.

Теоретико-методологічною основою дослідження є наукові праці українських і зарубіжних учених з проблеми самооцінки та тривожності особистості, зокрема підручники, монографії та наукові статті, що розкривають психологічні особливості підліткового віку, формування самооцінки та прояви шкільної тривожності.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок самооцінки та рівня шкільної тривожності підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає у встановленні статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем шкільної тривожності підлітків на основі емпіричних даних.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності шкільного психолога для виявлення підлітків із низькою самооцінкою та високим рівнем тривожності, а також для розробки заходів щодо зниження тривожності та формування адекватної самооцінки.

Апробація результатів дослідження

Структура роботи. Робота містить вступ, два розділи з окремими висновками, загальні висновки, список використаних джерел із 52 найменувань та 8 додатків. Основний текст роботи викладено на 51 сторінках, у ньому подано 4 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття самооцінки та особливості її формування у підлітковому віці

Поняття «самооцінка» широко розглядається у філософських, педагогічних і психологічних джерелах. У науковій літературі воно трактується з різних позицій, однак спільним для більшості підходів є розуміння самооцінки як здатності особистості аналізувати власні якості, можливості, поведінку та співвідносити їх із певними нормами, очікуваннями або особистими уявленнями про бажаний рівень розвитку.

Зарицька В. В. та Козаченко Д. С. зазначають, що в психологічній науці поняття самооцінки має багатозначний зміст. Дослідники узагальнюють основні підходи до її розуміння та визначають самооцінку як процес осмислення людиною власних характеристик, як окреме утворення самосвідомості, як складову Я-концепції, а також як результат оцінювання власних дій, здібностей і можливостей під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників [9, с. 20].

Самооцінка охоплює оцінне ставлення особистості до себе, власних учинків, здібностей, потенціалу, психологічних особливостей і соціальних проявів. Вона формується через порівняння реальних особистісних якостей із певним еталоном, зразком або уявленням про бажаний образ себе [14, с. 165].

Ходанич О. О. визначає самооцінку як складне динамічне особистісне утворення, особистісний параметр розумової діяльності, який виконує, перш за все, регулятивну функцію [45, с. 129].

Дячук П. В. розглядає самооцінку як складну психічну систему, що виявляється на різних рівнях особистісного функціонування. У цьому процесі людина спрямовує пізнання на саму себе, оцінює власні якості, можливості, поведінку та місце у взаємодії із зовнішнім світом. Самопізнання входить до

ширшої системи пізнавальної діяльності й формується через постійний зв'язок особистості з навколишнім середовищем. Самооцінка пов'язана з іншими психічними процесами, зокрема мисленням, пам'яттю, емоційним реагуванням і рефлексією [8, с. 16].

Важливий підхід до розуміння самооцінки запропонований у класичних роботах Джемса В., який розглядав її через співвідношення досягнень людини і рівня її домагань. Аналіз цього підходу представлений, зокрема, у роботі Усейнової Ф. Е., де самооцінка пояснюється за допомогою формули [42, с. 2]:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}} \quad (1.1)$$

Запропонована формула відображає зв'язок самооцінки з реальними досягненнями людини, рівнем її домагань і способом співвіднесення отриманих результатів із власними очікуваннями. Зростання рівня домагань може стимулювати підвищення самооцінки. Водночас за незмінності третьої складової завищена самооцінка може формуватися в умовах низького рівня домагань [42, с. 2].

Важливе уточнення змісту самооцінки подано у роботах Спринської З. та Сорочич Н., які зазначають, що самооцінка має дві форми. Автори визначають: 1) глобальна самооцінка пов'язана із загальною оцінкою, прийняттям та оцінкою самого себе, 2) специфічна самооцінка стосується оцінювання себе в окремих сферах діяльності [33, с. 87].

Таким чином, виходячи з аналізу різних підходів, можна визначити, що самооцінка – це оцінювання людиною самої себе, своїх якостей, здібностей і можливостей, яке формується під впливом власного досвіду, результатів діяльності та взаємодії з іншими людьми. Рівень самооцінки впливає на поведінку підлітка, його впевненість у собі та ставлення до власних успіхів і невдач.

Природу самооцінки можна розглядати з різних позицій. Дячук П. В. зазначає, що самооцінка може відрізнятися за такими характеристиками:

адекватність – неадекватність, стійкість – нестійкість, стабільність – динамічність, а також усвідомленість – неусвідомленість [8, с. 17].

Для більш повного розуміння самооцінки важливо розглянути її структуру. Дячук П. В. у своїй монографії виділяє кілька компонентів самооцінки [8, с. 20-22]:

Першим є мотиваційно-ціннісний компонент. Він пов'язаний із мотивами, потребами і цілями людини. Самооцінка впливає на рівень прагнень підлітка, його бажання досягати певних результатів, зокрема у навчанні. Наприклад, підліток, який позитивно оцінює свої можливості, частіше проявляє активність і намагається досягти кращих результатів.

Другим є когнітивний компонент, який пов'язаний із знаннями людини про себе. Він включає уявлення підлітка про свої здібності, можливості і якості. Такі уявлення можуть бути як реалістичними, так і неточними. Саме на основі цих уявлень підліток формує оцінку самого себе.

Третім є емоційний компонент, який відображає ставлення людини до себе. Він проявляється у вигляді задоволеності або незадоволеності собою, поваги до себе або, навпаки, невпевненості. Наявність позитивного ставлення до себе сприяє більш впевненій поведінці, тоді як негативне ставлення може супроводжуватися тривожністю і невпевненістю.

Четвертим є діяльнісно-практичний компонент, який проявляється у поведінці людини. Він пов'язаний зі здатністю оцінювати результати своєї діяльності, реагувати на успіхи і невдачі, а також сприймати оцінку з боку інших людей. У підлітковому віці цей компонент проявляється, зокрема, у ставленні до навчання і реакції на шкільні оцінки.

Самооцінка виконує регуляторну, захисну, розвиваючу, відображаючу, емоційну, адаптаційну, прогностичну, коригуючу, ретроспективну, мотивуючу та термінальну функції, визначені за Карпенко А. В. [12, с.12].

На рис. 1.1 представлено функції самооцінки та їх характеристику.

Регуляторна	Захисна	Розвиваюча	Відображаюча	Емоційна
• забезпечує прийняття особистістю завдань і вибір рішень; включає оцінку, контрольну, блокуючу та захисну підфункції	• забезпечує відносну стабільність особистості та її незалежність	• стимулює особистість до розвитку і самовдосконалення	• відображає ставлення людини до себе, своїх дій і вчинків, дозволяє оцінити їх правильність	• забезпечує відчуття задоволеності або незадоволеності собою
Адаптаційна	Прогностична	Коригуюча	Ретроспективна	Мотивуюча
• допомагає пристосовуватися до соціального середовища	• пов'язана з плануванням діяльності та прогнозуванням результатів	• забезпечує можливість контролю і корекції власної поведінки	• дозволяє оцінювати власні дії після їх виконання	• спонукає до діяльності та досягнення результатів

Рис. 1.1. Функції самооцінки (за Карпенко А. В.)

Джерело: складено за [12, с. 12].

До того ж саме в підлітковому віці самооцінка має свої специфічні особливості формування. Як зазначає Гернешій М. В., самооцінка у підлітковому віці виникає як результат соціального порівняння. Підліток починає оцінювати себе на основі різних критеріїв, зокрема успішності у діяльності, відповідності певним стандартам, власних фізичних характеристик, навичок і поведінки [6, с. 206].

Важливу роль у цьому процесі відіграє ставлення оточення. У підлітковому віці значущим стає те, як підлітка сприймають інші, яке місце він займає у колективі і як оцінюється його діяльність. Реакції інших людей поступово починають впливати на внутрішнє ставлення підлітка до самого себе. У цей період формується Я-концепція як система уявлень про себе, яка визначає поведінку, впевненість і ставлення до власних можливостей [6, с. 206].

Важливий вплив на формування самооцінки підлітка має також навчальне середовище. Дячук П. В. зазначає, що у процесі навчання формується певний образ «хорошого» учня, на який орієнтуються школярі [8,

с. 9]. Учителі оцінюють результати навчальної діяльності, порівнюють учнів між собою, формують очікування щодо їх успішності. Однак при цьому не завжди враховується власне ставлення підлітка до себе і його уявлення про свої можливості.

Результати емпіричного дослідження, проведеного Михайлишин У. Б., також підтверджують важливу роль самооцінки у підлітковому віці. У дослідженні встановлено, що у більшості підлітків переважає адекватний рівень самооцінки, що означає здатність реально оцінювати свої можливості і якості [22, с. 125]. Такі підлітки можуть ставити досяжні цілі і більш впевнено діяти у навчальній діяльності.

Також встановлено наявність позитивного зв'язку між рівнем самооцінки і соціометричним статусом у колективі [22, с. 125]. Підлітки з вищим рівнем самооцінки частіше займають більш високий статус у групі, тоді як підлітки з низькою самооцінкою частіше займають ізольовану позицію. Отримані результати показують, що самооцінка впливає не лише на внутрішній стан підлітка, але і на його положення у соціальному середовищі.

Отже, у результаті аналізу наукових підходів встановлено, що самооцінка є важливим компонентом самосвідомості, який відображає оцінювання людиною своїх якостей, здібностей і можливостей. Вона формується у процесі діяльності, соціального порівняння та взаємодії з іншими людьми. Самооцінка має певну структуру, включає мотиваційний, когнітивний, емоційний і діяльнісний компоненти та виконує регуляторну, адаптаційну і мотиваційну функції. У підлітковому віці самооцінка формується особливо активно під впливом навчальної діяльності, оцінок з боку вчителів і однолітків та власного досвіду успіху і невдач.

1.2. Шкільна тривожність як форма прояву тривожності у навчальній діяльності

Проблема тривожності, яка у більшості випадків є деструктивним психічним станом, сьогодні є однією з актуальних у психології. Тривожність впливає на психічний стан, поведінку і діяльність людини, зокрема у навчальному процесі. Для більш чіткого розуміння сутності тривожності доцільно розглянути визначення цього поняття у науковій літературі. У табл. 1.1 представлено визначення поняття «тривожність» у психологічній літературі.

Таблиця 1.1

Визначення поняття «тривожність» у психологічній літературі

Автор	Визначення
Ольховецький С. М.	Тривога є поширеним емоційним станом, що виникає як переживання невизначеної загрози та очікування можливої небезпеки. Її особливість полягає у відсутності чіткого джерела, тому людина відчуває внутрішнє напруження без конкретного розуміння причини цього стану[24, с. 11]
Коць Є. М.	Тривога є природною реакцією організму на потенційну небезпеку. У психології виокремлюють ситуативну тривогу, що відповідає конкретним обставинам, і патологічну, яка триває довго та супроводжується занепокоєнням, апатією, м'язовим напруженням і порушенням сну[16, с. 20]
Томчук С. М., Томчук М. І.	Тривожність є особистісною схильністю до частого переживання тривоги в ситуаціях можливої небезпеки. Вона проявляється через підвищену увагу, сенсорне й моторне напруження та готовність організму реагувати на загрозу[41, с. 14]
Столярова В. Л., Орленко І. М.	Тривожність є психічним станом внутрішнього напруження, що проявляється невпевненістю, занепокоєнням і очікуванням можливих негативних подій[36, с. 272]
Філоненко Ю.	Тривожність має складну психологічну природу та різні форми прояву. Вона може виступати як ситуативна реакція на конкретні обставини і як стійка особистісна властивість[43, с. 93]
Прахова С., Макаренко Н.	Тривожність є переживанням розмитої загрози, що супроводжується очікуванням можливої небезпеки та відчуттям невідомості. Її джерело залишається невизначеним, тому цей стан проявляється як загальне внутрішнє напруження й занепокоєння [27, с. 239]

У психологічній літературі розрізняють поняття «тривога» як психічний стан і «тривожність» як особистісну властивість, однак обидва поняття є

взаємопов'язаними та використовуються для характеристики переживання невизначеної загрози.

Отже, тривожність є індивідуальною рисою особистості, що виявляється у схильності часто переживати хвилювання, напруження й тривогу в значущих або потенційно загрозливих ситуаціях. Важливо, що така загроза має переважно психологічний характер і пов'язана з очікуванням можливих невдач, негативної оцінки або несприятливого результату. Тривожність може виникати у ситуаціях конфлікту, соціального порівняння, змагання або оцінювання, коли людина сумнівається у своїх можливостях або очікує негативного результату. На відміну від страху, який має конкретне джерело, тривожність характеризується невизначеністю і пов'язана з переживанням напруження та хвилювання під час оцінювання значущих подій.

Важливим для розуміння природи тривожності є її поділ на ситуативну та особистісну. Томчук С. М. та Томчук М. І. зазначають, що особистісна тривожність є відносно стійкою властивістю і проявляється у схильності людини переживати хвилювання та сприймати різні ситуації як загрозливі. Особистісна тривожність визначає, як людина реагує на труднощі і ситуації оцінювання. Чим вищий її рівень, тим більша ймовірність того, що людина буде переживати тривогу навіть за відсутності реальної загрози. У таких випадках тривога може бути більш інтенсивною і тривалою [41, с. 15].

Одним із видів є шкільна тривожність, яка проявляється у навчальній діяльності. Томчук С. М. та Томчук М. І. визначають шкільну тривожність як стан тривоги, який виникає у шкільному середовищі і пов'язаний із навчальними ситуаціями. Шкільна тривожність проявляється у хвилюванні, страху отримати негативну оцінку, зробити помилку або не відповідати вимогам учителів і батьків. Підліток може відчувати невпевненість у своїх можливостях і страх оцінювання. Особливо часто тривожність виникає у ситуаціях контролю знань, відповідей біля дошки або виконання контрольних робіт. У позашкільних ситуаціях рівень тривожності може бути нижчим, що підтверджує її зв'язок саме з навчальною діяльністю [41, с. 23]. Дослідники

зазначають, що шкільна тривожність починає формуватися ще у дошкільному віці і може посилюватися у процесі навчання [41, с. 24].

Причини її виникнення пов'язані як з внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Хом'як А. О. зазначає, що тривожність може виникати внаслідок внутрішнього конфлікту, коли вимоги не відповідають можливостям або очікуванням дитини [46, с. 5]. До причин також відносять завищені вимоги батьків, особливості виховання та негативний досвід у школі [46, с. 6]. Постійне оцінювання і страх помилки можуть сприяти формуванню стійкої тривожності.

Прахова С. та Макаренко Н. зазначають, що тривожні діти часто незадоволені своїми досягненнями, орієнтуються на зовнішню оцінку і не впевнені у власних можливостях. Для них характерна підвищена чутливість до соціальних порівнянь і страх негативної оцінки. У шкільному середовищі це проявляється у страху отримати погану оцінку, не встигнути виконати завдання або зробити помилку [27, с. 240].

Столярова В. Л. та Орленко І. М. зазначають, що тривожність може проявлятися не лише у переживаннях, але і у поведінці [36, с. 273]. Дитина може уникати навчальних ситуацій, проявляти невпевненість або небажання відвідувати школу. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на навчальну діяльність, знижує впевненість у собі і ускладнює виконання навчальних завдань.

Також сучасні науковці звертають увагу на вплив соціальних умов на рівень тривожності підлітків. Міненко О. О., досліджуючи особливості тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту, зазначає, що в таких умовах рівень тривожності значно підвищується [23, с. 54]. Підвищена тривожність негативно впливає на психоемоційний стан підлітків, їх розвиток і формування особистості.

Важливу роль у формуванні емоційного стану дитини відіграє освітнє середовище. Прахова С. та Макаренко Н. зазначають, що основою Нової української школи є дитиноцентризм і педагогіка партнерства [27, с. 241].

Такий підхід передбачає співпрацю між учителем, батьками і дитиною. У межах НУШ батьки, вчителі та адміністрація школи мають спільну мету – це забезпечити розвиток і психологічне благополуччя дитини [27, с. 242].

Підтримка з боку вчителів і батьків сприяє формуванню впевненості у дитини та знижує ризик виникнення тривожності. Водночас відсутність підтримки, надмірні вимоги або негативне ставлення можуть сприяти підвищенню рівня шкільної тривожності.

Отже, шкільна тривожність є формою прояву емоційного неблагополуччя дитини, яка виникає у навчальному середовищі і проявляється у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні, страху негативної оцінки і невпевненості у своїх можливостях. Її формування залежить від індивідуальних особливостей підлітка, умов навчання, ставлення з боку вчителів, батьків і однолітків, а також особливостей освітнього середовища.

1.3. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на формування самооцінки і тривожності

Підлітковий вік – важливий період розвитку особистості, який охоплює приблизно вік від 10-11 до 15-16 років. У цей період відбуваються значні зміни у самосвідомості, формуванні уявлень про себе та ставленні до власної особистості

Терещенко С. зазначає, що для підліткового віку характерні такі особливості: підвищена чутливість до оцінки з боку оточуючих; нестійкість самооцінки; високий рівень уваги до думки інших людей про себе; прагнення бути значущим і авторитетним у групі однолітків; потреба в інтимно-особистісному спілкуванні з ровесниками; орієнтація на позицію референтної групи; формування рольового самовизначення і усвідомлення себе як частини соціальної групи [37, с. 312].

Перелічені особливості пов'язані з активним формуванням самосвідомості у підлітковому віці. Самооцінка у цей період залежить від

соціального порівняння, оцінки з боку однолітків і дорослих. Як зазначають Брашеван О. А. та Караджи О. С., порівнюючи себе з дорослими і молодшими дітьми, підлітки починають усвідомлювати власні зміни і формувати нове уявлення про себе. У результаті підлітки починають відчувати себе більш дорослими і прагнуть, щоб інші визнавали їхню незалежність і значущість [2, с. 297].

Брашеван О. А. та Караджи О. С. зазначають, що психологічні та соціальні особливості підліткового віку впливають на поведінку підлітків і проявляються у специфічних поведінкових реакціях [2, с. 297]. У табл. 1.2 представлено типові поведінкові реакції підліткового віку.

Таблиця 1.2

Типові поведінкові реакції підлітків (за Брашеван О. А., Караджи О. С.)

Тип реакції	Характеристика
Реакція емансипації	проявляється у прагненні підлітка до незалежності, звільнення від опіки і контролю дорослих, протесті проти встановлених правил і норм. може проявлятися у відкритій формі (ігнорування вимог дорослих, впертість, грубість) або прихованій формі (прагнення до автономії, формування власного кола спілкування, дистанціювання від дорослих).
Реакція групування з однолітками	проявляється у прагненні підлітка бути частиною групи однолітків. група стає важливим джерелом інформації, новою формою міжособистісних відносин і емоційної підтримки. позиція підлітка у групі впливає на його поведінку, самооцінку і соціальний статус.
Реакція на захоплення (хобі)	проявляється у формуванні стійких інтересів, які можуть виступати способом самовираження, підвищення статусу серед однолітків або засобом компенсації труднощів у спілкуванні чи навчанні. захоплення сприяють формуванню особистості.
Реакції, зумовлені сексуальним розвитком	пов'язані з формуванням статевої свідомості, появою інтересу до питань статі, зовнішності і міжособистісних відносин. можуть проявлятися у підвищеному інтересі до власної зовнішності, переживаннях щодо привабливості і взаємин з іншими.
Реакції, пов'язані з самосвідомістю	проявляються у підвищеному інтересі підлітка до себе, своєї зовнішності, здібностей і особистісних якостей. включають самоаналіз, оцінку своїх можливостей і формування уявлення про себе.

Джерело: складено за [2, с. 297-299].

Важливою особливістю підліткового віку є розвиток пізнавальних процесів, які забезпечують засвоєння знань і формування уявлення про себе. До основних пізнавальних процесів належать [28, с. 162-164]:

- увага (здатність свідомо зосереджуватися на навчальному матеріалі, утримувати концентрацію протягом тривалого часу, переключати увагу між різними завданнями, контролювати її спрямованість);
- сприймання (здатність цілеспрямовано сприймати інформацію, виділяти суттєві ознаки об'єктів, здійснювати їх порівняння, аналіз, узагальнення і класифікацію);
- пам'ять (здатність до логічного і осмисленого запам'ятовування, використання смислових зв'язків, свідомого застосування прийомів запам'ятовування і відтворення інформації);
- мислення (здатність до абстрактного і логічного мислення, формування понять, аналізу, узагальнення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків і висування гіпотез);
- уява (здатність створювати нові образи, планувати майбутні дії, формувати уявлення про можливі результати діяльності і власне майбутнє);
- мовлення (здатність формулювати і виражати власні думки, використовувати мовлення як засіб мислення, спілкування і регуляції поведінки).

Стеценко А., розвиток самооцінки в підлітковому віці з поступовим переходом від ситуативного ставлення до себе до більш цілісного самосприйняття. У 12-13 років оцінка себе значною мірою формується під впливом думки соціального оточення, передусім однолітків, а також через зіставлення реального образу «Я» з уявленням про бажаний образ себе. У 14-15 років посилюється нормативний характер самооцінки: підліток співвідносить власні якості, поведінку та результати діяльності з прийнятими соціальними нормами й вимогами. У цей період самооцінка стає більш усвідомленою, залежить від особистих досягнень і соціального порівняння, а уявлення про себе поступово набуває ознак сформованої Я-концепції [35, с. 166]. Підліток починає більш повно оцінювати свої якості, можливості і місце серед інших людей.

Дослідження також показують, що підлітки з низькою самооцінкою мають нижчу здатність адаптуватися до емоційно напружених ситуацій [35, с. 166]. Вони відчують більше емоційного напруження і потребують більше часу для виконання діяльності, тобто це свідчить про зв'язок самооцінки з емоційним станом і рівнем тривожності підлітків.

На рис. 1.2 представлено стадії розвитку самооцінки підлітка [4, с. 134].

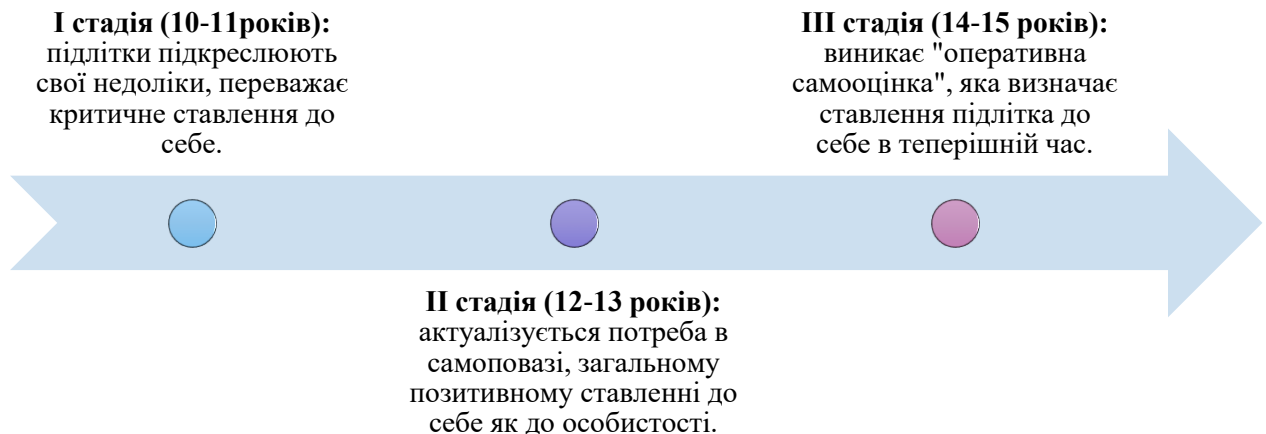


Рис. 1.2. Стадії розвитку самооцінки підлітка

Джерело: складено за [4, с. 134].

Також взаємозв'язок самооцінки та успішності навчальної діяльності досліджували Хаїдбаєв О. та Терновик Н. А. Автори зазначають, що результати навчальної діяльності впливають на формування самооцінки підлітка [44, с. 57]. Успішність у навчанні сприяє формуванню впевненості у власних можливостях і позитивного ставлення до себе. Навпаки, низькі результати навчання можуть викликати невпевненість у своїх здібностях і негативно впливати на самооцінку.

Становлення самооцінки у підлітковому віці характеризується суперечливими тенденціями:

- по-перше, самооцінка підлітка стає більш усвідомленою і залежить від результатів діяльності та соціального порівняння;
- по-друге, самооцінка залишається нестійкою і може змінюватися під впливом успіхів або невдач, особливо у навчальній діяльності;

- по-третє, формується потреба у позитивній оцінці з боку оточуючих, що впливає на ставлення підлітка до себе;
- по-четверте, відбувається перехід від зовнішньої оцінки до формування власної оцінки себе і своїх можливостей.

Стеценко А. зазначає, що одним із чинників, який негативно впливає на розвиток самооцінки підлітків, є дистанційне навчання в умовах війни [35, с. 167]. Тривала нестабільна ситуація викликає напруження, тривогу і внутрішнє відчуття незахищеності. Підлітки змушені адаптуватися до нових умов, які вони не можуть повністю контролювати, що може спричиняти невпевненість у собі, розгубленість і емоційну нестабільність. Такі умови негативно впливають на формування самооцінки і психологічний стан підлітка.

Веремійчик Н. І. визначає, що у підлітковому віці виділяють три форми відкритої тривожності, які відрізняються за ступенем усвідомлення і можливістю контролю [3, с. 16-17]. Зокрема, автор виділяє такі форми тривожності, які представлені у табл. 1.3.

Таблиця 1.3

Форми відкритої тривожності у підлітковому віці (за Веремійчик Н. І.)

Форма тривожності	Характеристика
Гостра, некерована або слабо керована тривожність	Виражений рівень усвідомленої тривожності характеризується інтенсивними симптомами тривоги та потребою підлітка у зовнішній психологічній підтримці для подолання цього стану..
Керована та компенсована тривожність	Підліток здатний контролювати тривожність і використовувати способи її подолання. Виділяють дві субформи: зниження рівня тривожності та використання тривожності як стимулу для активності і діяльності.
Культивована тривожність	Тривожність усвідомлюється як значуща особистісна якість і може використовуватися як фактор досягнення результатів і підвищення відповідальності.

Джерело: складено за [3, с. 16-17].

Прояви тривоги у підлітковому віці можуть мати різний характер. Сантросян К. О., Тутундісян А. О., Ханін Ю. Л., Хекхаузен Х. зазначають, що тривога проявляється у трьох основних формах [31, с. 51-52]:

- емоційні прояви – переживання страху, занепокоєння, дратівливості, емоційної напруженості;
- когнітивні прояви – негативні думки, очікування невдач, труднощі концентрації уваги;
- поведінкові прояви – уникання навчальних або соціальних ситуацій, зниження активності, порушення сну або соматичні прояви.

Санду О. С. зазначає, що в сучасних умовах війни в Україні рівень тривожності серед підлітків значно підвищився [30, с. 332]. Дистанційне навчання, соціальна ізоляція і нестабільність умов життя негативно впливають на психологічний стан підлітків, ускладнюють їх соціальні контакти і можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності.

Отже, тривожність у підлітковому віці має комплексний характер і залежить від різних чинників, зокрема: індивідуальних особливостей підлітка (емоційна чутливість, рівень впевненості у собі); умов навчальної діяльності (успішність, оцінювання, вимоги вчителів); соціального середовища (ставлення однолітків, взаємини у колективі, соціальний статус); умов життя і загальної життєвої ситуації. Підвищений рівень тривожності впливає на емоційний стан (внутрішнє напруження, невпевненість), поведінку (уникання складних ситуацій, страх помилки) і навчальну діяльність (зниження впевненості у власних можливостях). Переживання підлітків значною мірою пов'язані зі ставленням до себе, що проявляється у підвищеній самокритичності, зосередженні уваги на власних недоліках і невпевненості у собі. Формування самооцінки залежить від соціального оточення, а саме: оцінки з боку однолітків, норм і вимог групи, соціального статусу підлітка і змін у колі спілкування, які можуть впливати на його ставлення до себе.

1.4. Аналіз наукових досліджень взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності

У психолого-педагогічній літературі накопичено значну кількість досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язку самооцінки та тривожності учнів, а також їх впливу на навчальну діяльність і психологічний стан підлітків. Аналіз наукових джерел показує, що самооцінка і тривожність є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які впливають на поведінку, емоційний стан і успішність навчальної діяльності.

Усі наукові підходи до вивчення взаємозв'язку самооцінки і тривожності умовно можна поділити на три основні групи:

- дослідження, які доводять вплив самооцінки на рівень тривожності;
- дослідження, які доводять вплив тривожності на формування самооцінки;
- дослідження, які розглядають взаємозв'язок самооцінки і тривожності як взаємозалежний процес.

До першої групи належить дослідження Щербакової О. О., яка вивчала взаємозв'язок самооцінки і тривожності учнів основної школи в умовах дистанційного навчання ($n = 410$) [50, с. 129-134]. Результати дослідження показали, що рівень самооцінки впливає на рівень шкільної тривожності, причому значущість цього впливу зростає у період з 5-го до 7-го класу. Встановлено, що такі характеристики самооцінки, як реальна впевненість у собі, позитивна оцінка власних здібностей і характеру, сприяють зниженню рівня шкільної тривожності. Натомість розбіжність між реальним і бажаним образом себе, незадоволеність власними якостями і зовнішністю можуть сприяти підвищенню тривожності. Також визначено, що дистанційне навчання, обмеження соціальних контактів і зміна умов навчання сприяють зниженню самооцінки і підвищенню рівня тривожності учнів.

До другої групи належать дослідження, які доводять вплив тривожності на самооцінку. Зокрема, Глазун С. О. у дослідженні осіб юнацького віку ($n =$

76) встановив наявність зворотного зв'язку між рівнем тривожності і рівнем самооцінки [7, с. 31-32]. Встановлено, що високий рівень тривожності характерний для осіб із заниженим рівнем самооцінки, тоді як низький рівень тривожності притаманний особам із високим рівнем самооцінки. Отримані результати підтверджують, що підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням рівня самооцінки.

Аналогічні результати отримано у дослідженні Кулик А. ($n = 50$), де встановлено статистично значущий обернений кореляційний зв'язок між рівнем тривожності і рівнем самооцінки ($R = -0,368$; $R = -0,415$) [17, с. 46-47]. Результати дослідження показали, що підвищений рівень тривожності перешкоджає формуванню позитивного ставлення до себе, знижує рівень домагань і впевненість у власних можливостях.

До третьої групи належать дослідження, які розглядають взаємозв'язок самооцінки і тривожності як взаємозалежний процес. Зокрема, Терлецька Л. та Кухар І. у дослідженні ($n = 120$) встановили наявність сильного оберненого зв'язку між самоповагою і особистісною тривожністю ($R = -0,634$, $p = 0,01$), а також між самоприйняттям і рівнем тривожності ($R = -0,517$, $p = 0,01$) [38, с. 61-62]. Отримані результати свідчать, що високий рівень самоповаги, самоприйняття і самовпевненості сприяє зниженню рівня тривожності, тоді як низький рівень самооцінки супроводжується підвищеним рівнем тривожності.

Таким чином, аналіз наукових досліджень показує наявність стійкого взаємозв'язку між самооцінкою і тривожністю підлітків, який проявляється у такому:

- низький рівень самооцінки супроводжується підвищеним рівнем тривожності;
- високий рівень самооцінки сприяє зниженню рівня тривожності;
- підвищений рівень тривожності негативно впливає на формування самооцінки;
- самооцінка і тривожність взаємно впливають одна на одну у процесі розвитку особистості підлітка.

Виходячи з аналізу теоретичних положень та результатів емпіричних досліджень, можна визначити базову теоретичну модель взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності у підлітковому віці. Дана модель відображає двосторонній взаємовплив самооцінки та шкільної тривожності, а також роль основних факторів, які впливають на їх формування, зокрема соціального середовища, навчальної діяльності та психологічних особливостей підліткового віку. Вказані компоненти взаємодіють між собою та визначають рівень самооцінки і шкільної тривожності підлітка. Теоретичну модель взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітка представлено на рис. 1.3.

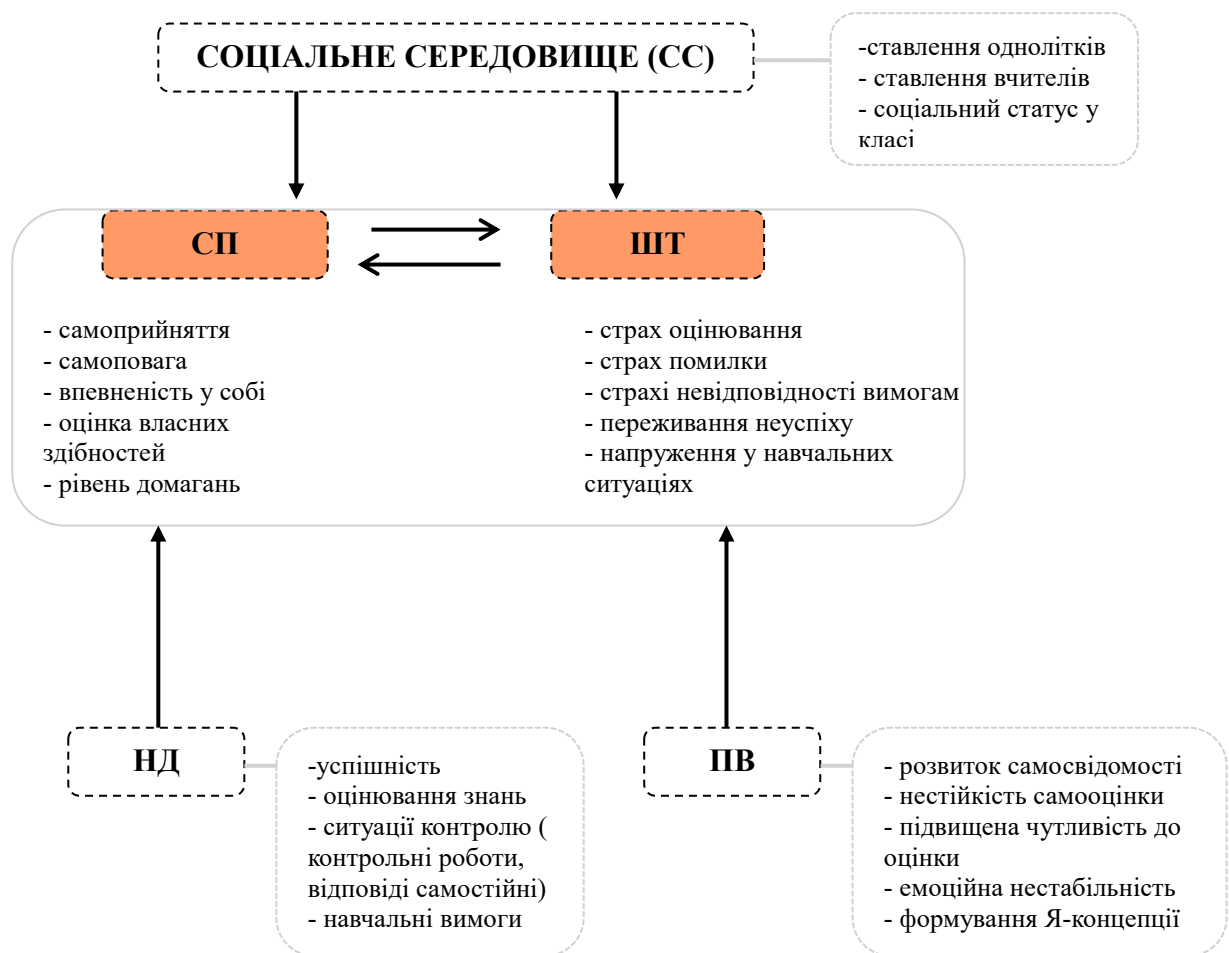


Рис 1.3. Теоретична модель взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітка

Джерело: власна розробка.

Позначення моделі включають основні психологічні та соціальні компоненти, які беруть участь у формуванні взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітка, а саме: СП – самооцінка підлітка; ШТ – шкільна тривожність; НД – навчальна діяльність; СС – соціальне середовище; ПВ – психологічні особливості підліткового віку. Суть даної моделі полягає у відображенні двостороннього взаємозв'язку між самооцінкою та шкільною тривожністю, де рівень самооцінки впливає на рівень шкільної тривожності, а підвищена шкільна тривожність, у свою чергу, може призводити до зниження самооцінки підлітка. При цьому соціальне середовище, навчальна діяльність та психологічні особливості підліткового віку виступають як фактори, що впливають на формування і зміну як самооцінки, так і шкільної тривожності, визначаючи особливості їх прояву у підлітковому віці.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, у яких встановлено взаємозв'язок між самооцінкою та тривожністю підлітків, аналіз наукових джерел показав, що отримані результати потребують подальшого уточнення саме у контексті шкільної тривожності як окремого виду тривожності, пов'язаного з навчальною діяльністю. Зокрема, більшість досліджень підтверджують наявність оберненого взаємозв'язку між рівнем самооцінки і тривожності, однак недостатньо розкрито механізми цього взаємозв'язку з урахуванням впливу навчальної діяльності, соціального середовища та психологічних особливостей підліткового віку. Крім того, сучасні умови навчання, зокрема зміни освітнього середовища, соціальні та психологічні чинники, можуть по-різному впливати на формування самооцінки і шкільної тривожності підлітків.

Емпіричний етап дослідження передбачає використання чотирьох стандартизованих психодіагностичних методик. Тест шкільної тривожності Філіпса [39] застосовується для визначення рівня шкільної тривожності та її основних проявів у навчальному середовищі. Шкала самооцінки Розенберга [48] використовується для оцінювання загального рівня самооцінки підлітків. Шкала загальної самоефективності Шварцера Р. і Єрусалема М. в адаптації

Галецької І. [47] дає змогу визначити рівень упевненості підлітків у власній здатності долати труднощі та досягати результату. Шкала сприйнятої соціальної підтримки Зімента [19] використовується для оцінювання підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших. Зазначені методики дають змогу оцінити рівень шкільної тривожності, самооцінки, загальної самооефективності та суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки підлітків.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи самооцінки та шкільної тривожності у підлітковому віці. У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що самооцінка розглядається як компонент самосвідомості, який полягає в оцінюванні підлітком власних якостей, здібностей і можливостей. Самооцінка формується під впливом власного досвіду, результатів діяльності та взаємодії з іншими людьми і виконує регуляторну, мотиваційну та адаптаційну функції. Її рівень впливає на впевненість підлітка у собі, рівень домагань та особливості поведінки.

Встановлено, що шкільна тривожність є формою тривожності, яка виникає у навчальному середовищі та пов'язана з навчальною діяльністю. Вона проявляється через страх оцінювання, страх зробити помилку, переживання неспіху, невпевненість у своїх можливостях, напруження у навчальних ситуаціях. Формування шкільної тривожності залежить від таких чинників: індивідуальні особливості підлітка, рівень самооцінки, успішність навчання, ставлення вчителів, ставлення однолітків, умови навчального середовища.

Визначено, що особливості підліткового віку визначають специфіку формування самооцінки і тривожності, що проявляється у: розвитку самосвідомості, нестійкості самооцінки, підвищеній чутливості до оцінки з боку оточуючих, залежності від думки однолітків, формуванні Я-концепції, підвищеній самокритичності, емоційній нестабільності. У цей період

самооцінка активно змінюється під впливом навчальної діяльності, успіхів і невдач, а також соціального середовища.

Аналіз результатів наукових досліджень показав наявність взаємозв'язку між самооцінкою і тривожністю підлітків, який полягає у такому: низький рівень самооцінки супроводжується підвищеним рівнем тривожності, високий рівень тривожності сприяє зниженню самооцінки, високий рівень самооцінки сприяє зниженню тривожності. Таким чином, самооцінка і тривожність перебувають у взаємозалежному зв'язку та взаємно впливають одна на одну. Разом з тим встановлено, що проблема взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітків потребує подальшого емпіричного дослідження, що зумовлює необхідність проведення власного дослідження з метою виявлення особливостей цього взаємозв'язку у підлітковому віці.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Як вже було встановлено у теоретичному розділі, самооцінка і тривожність є взаємопов'язаними психологічними характеристиками підлітка, які формуються під впливом навчальної діяльності, соціального середовища та індивідуальних психологічних особливостей. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що занижена самооцінка може супроводжуватися підвищеним рівнем шкільної тривожності, а високий рівень тривожності негативно впливає на формування позитивного ставлення підлітка до себе.

Гіпотезою дослідження є припущення про наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем шкільної тривожності підлітків, який проявляється у тому, що зниження рівня самооцінки супроводжується підвищенням рівня шкільної тривожності.

Метою емпіричного дослідження є визначення рівня самооцінки та шкільної тривожності підлітків і встановлення особливостей їх взаємозв'язку.

У межах емпіричного дослідження були сформульовані такі завдання:

1. Визначити рівень самооцінки підлітків.
2. Визначити рівень шкільної тривожності підлітків.
3. Дослідити рівень загальної самооефективності підлітків.
4. Визначити рівень сприйнятої соціальної підтримки підлітків.
5. Проаналізувати взаємозв'язок між самооцінкою та шкільною тривожністю підлітків.
6. Визначити взаємозв'язок самооцінки з показниками самооефективності та соціальної підтримки.

Дослідження було проведено на базі Дніпровської гімназії № 86 ДМР. У дослідженні взяли участь 50 досліджуваних підліткового віку ($n = 50$) віком 12-15 років.

Термін проведення дослідження: з 19.01.2026 по 15.02.2026, відповідно до періоду проходження переддипломної практики.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів.

1) На першому етапі було сформовано вибірку дослідження та проведено інструктаж досліджуваних щодо умов виконання психодіагностичних методик, забезпечено добровільність і анонімність участі.

2) На другому етапі досліджуваним послідовно були запропоновані психодіагностичні методики, спрямовані на визначення рівня самооцінки, шкільної тривожності, загальної самоефективності та рівня сприйнятої соціальної підтримки.

3) На третьому етапі було здійснено обробку отриманих результатів, їх кількісний та якісний аналіз, а також визначено взаємозв'язок між досліджуваними показниками.

У дослідженні застосовано комплекс методів, що забезпечив повне розкриття поставленої проблеми. Теоретичний блок охоплював аналіз наукових джерел, узагальнення й систематизацію підходів до вивчення самооцінки та шкільної тривожності, а також порівняння основних психологічних концепцій. Емпіричний блок передбачав проведення психодіагностичного тестування та опитування за стандартизованими методиками. Для опрацювання отриманих даних використано кількісний аналіз, обчислення середніх значень і кореляційний аналіз, що дав змогу визначити взаємозв'язки між самооцінкою, шкільною тривожністю, самоефективністю та соціальною підтримкою.

Застосування зазначених методів дозволило отримати об'єктивні результати щодо рівня самооцінки, шкільної тривожності та встановити особливості їх взаємозв'язку у підлітковому віці.

2.2. Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

У межах емпіричного дослідження з метою визначення рівня самооцінки, шкільної тривожності, загальної самооефективності та соціальної підтримки досліджуваних були використані стандартизовані психодіагностичні методики, а саме: шкала самооцінки Розенберга, тест шкільної тривожності Філіпса, шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І. Галецької) та шкала сприйнятої соціальної підтримки Зімета (MSPSS).

1. Шкала самооцінки Розенберга (Додаток А) застосовано для оцінювання загального рівня самооцінки підлітків. Методика містить 10 тверджень, спрямованих на виявлення ставлення особистості до себе, рівня самоприйняття, впевненості у власній цінності та здатності оцінювати власні можливості. Досліджувані обирали один із чотирьох варіантів відповіді: «повністю погоджуюсь», «погоджуюсь», «не погоджуюсь», «повністю не погоджуюсь» [48].

Опрацювання відповідей передбачало підрахунок балів за кожним пунктом методики. Для тверджень 1, 3, 4, 7 і 10 застосовано пряму систему оцінювання: відповідь «повністю погоджуюсь» оцінювалася у 3 бали, «погоджуюсь» у 2 бали, «не погоджуюсь» в 1 бал, «повністю не погоджуюсь» у 0 балів. Для тверджень 2, 5, 6, 8 і 9 використано зворотне нарахування балів: «повністю погоджуюсь» у 0 балів, «погоджуюсь» в 1 бал, «не погоджуюсь» у 2 бали, «повністю не погоджуюсь» у 3 бали [48].

Після оцінювання всіх тверджень підраховується загальна сума балів, яка може становити від 0 до 30 балів. Отримані результати інтерпретуються таким чином [48]:

- 0-15 балів - низький рівень самооцінки (характеризується невпевненістю у собі, схильністю до самокритики, сумнівами у власних можливостях);

- 16-25 балів – середній (адекватний) рівень самооцінки (характеризується реалістичним ставленням до себе, достатнім рівнем самоприйняття);

- 26-30 балів – високий рівень самооцінки (характеризується високим рівнем самоприйняття, впевненістю у власних здібностях і позитивним ставленням до себе).

2. Тест шкільної тривожності Філіпса (Додаток Б) був використаний для визначення рівня шкільної тривожності досліджуваних та виявлення основних факторів тривожності, пов'язаних з навчальною діяльністю та шкільним середовищем.

Методика складається з 58 запитань, на які досліджувані дають відповідь «так» або «ні». Запитання спрямовані на виявлення емоційного стану досліджуваного у навчальній діяльності, переживань, пов'язаних з оцінюванням, взаємодією з учителями та однолітками, а також реакцій на навчальні ситуації [39].

Опрацювання результатів проводилося через зіставлення відповідей досліджуваного з ключем методики. Кожна розбіжність із ключем фіксувалася як прояв шкільної тривожності. Після цього підраховувалася загальна кількість таких розбіжностей, що давало змогу визначити індивідуальний рівень шкільної тривожності респондента.

Рівень шкільної тривожності визначається за відсотком розбіжностей [39]:

- до 50% розбіжностей – нормальний рівень тривожності;
- понад 50% розбіжностей – підвищений рівень тривожності;
- понад 75% розбіжностей – високий рівень тривожності.

Окрім загального показника, методика дозволяє визначити рівень тривожності за 8 чинниками [39]:

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан, пов'язаний з навчальною діяльністю;

2. Переживання соціального стресу – тривожність, пов'язана з взаємодією з однолітками;
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – переживання, пов'язані з неуспіхом у навчанні;
4. Страх самовираження – страх проявляти себе у навчальній діяльності;
5. Страх ситуації перевірки знань – тривожність під час контрольних робіт, відповідей;
6. Страх невідповідності очікуванням оточення – переживання щодо оцінки з боку вчителів і батьків;
7. Низька фізіологічна опірність стресу – фізіологічні прояви тривожності;
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями – негативні переживання у взаємодії з педагогами.

3. Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в адаптації І. Галецької (додаток В) застосовано для визначення впевненості підлітків у власній здатності діяти результативно, долати складні ситуації та досягати поставлених цілей. Методика містить 10 тверджень, які відображають рівень віри людини у власні можливості під час розв'язання проблем і виконання складних завдань. Кожне твердження оцінювалося за 4-бальною шкалою: 1 бал – ніколи; 2 бали – інколи; 3 бали – переважно так; 4 бали – так, завжди [47].

Опрацювання результатів передбачало підсумовування балів за всіма 10 пунктами методики. Загальний результат міг становити від 10 до 40 балів. Показник менше 24,6 бала відповідав низькому рівню самооефективності, 24,6-32,1 бала – середньому рівню, понад 32,1 бала – високому рівню самооефективності [47].

Високий рівень самооефективності свідчить про впевненість досліджуваного у власних можливостях, здатність долати труднощі та ефективно діяти у складних ситуаціях. Середній рівень характеризує достатню

впевненість у собі та здатність справлятися з більшістю життєвих завдань. Низький рівень самоефективності свідчить про невпевненість у власних можливостях, труднощі у подоланні проблем та підвищену вразливість до стресових ситуацій [47].

4. Шкала сприйнятої соціальної підтримки Зімента була використана для визначення рівня соціальної підтримки, яку досліджувані отримують від родини, друзів та значущих інших (Додаток Г). Методика складається з 12 тверджень, які відображають суб'єктивне сприйняття досліджуваними наявності емоційної, психологічної та соціальної підтримки. Досліджувані оцінюють кожне твердження за 7-бальною шкалою [19]:

- 0 балів – дуже не згоден;
- 1 бал – не згоден;
- 2 бали – трохи не згоден;
- 3 бали – нейтрально;
- 4 бали – злегка згоден;
- 5 балів – згоден;
- 6 балів – дуже згоден.

Методика включає три шкали соціальної підтримки [19]:

- підтримка з боку родини (твердження 3, 4, 8, 11);
- підтримка з боку друзів (твердження 6, 7, 9, 12);
- підтримка з боку значущих інших (твердження 1, 2, 5, 10).

Опрацювання результатів передбачало визначення сумарного бала за всіма пунктами методики. Максимальний діапазон показника становить 0-72 бали [19].

Результати інтерпретувалися за рівнем суб'єктивно сприйнятої соціальної підтримки: низькі значення вказували на слабе відчуття підтримки з боку найближчого оточення; середні значення характеризували помірний рівень соціальної підтримки; високі значення свідчили про достатню наявність емоційної, міжособистісної та соціальної підтримки [19].

Високий рівень соціальної підтримки свідчить про наявність у досліджуваних значущих соціальних зв'язків, можливість отримання допомоги та підтримки у складних ситуаціях. Низький рівень соціальної підтримки може бути пов'язаний із відчуттям самотності, невпевненістю у собі та підвищеним рівнем тривожності [19].

Використаний психодіагностичний інструментарій дозволив комплексно оцінити основні психологічні характеристики досліджуваних, що пов'язані з предметом дослідження.

Зокрема, шкала самооцінки Розенберга дала можливість визначити рівень загальної самооцінки досліджуваних, тест шкільної тривожності Філіпса – встановити рівень шкільної тривожності та її структурні компоненти, шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема – визначити рівень віри досліджуваних у власні можливості ефективно діяти та долати труднощі, а шкала сприйнятої соціальної підтримки Зімента – оцінити рівень соціальної підтримки з боку родини, друзів і значущих інших. Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel. За допомогою Excel було проведено підрахунок індивідуальних і групових показників за кожною психодіагностичною методикою, визначено сумарні бали, середні значення, відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями досліджуваних показників, а також побудовано відповідні таблиці та діаграми. Для встановлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та шкільної тривожності, а також їх взаємозв'язку з рівнем загальної самоефективності та соціальної підтримки було використано метод кореляційного аналізу Спірмена.

Даний метод застосовується для визначення сили та напрямку статистичного зв'язку між кількісними показниками, які мають порядковий або не параметричний характер.

Коефіцієнт кореляції Спірмена дозволяє встановити, чи супроводжується підвищення одного показника (наприклад, самооцінки) відповідним підвищенням або зниженням іншого показника (наприклад, шкільної тривожності). Значення коефіцієнта може варіювати від -1 до +1, де від'ємне значення свідчить про зворотний зв'язок між показниками, додатне про прямий зв'язок, а значення, близьке до нуля, про відсутність статистично значущого взаємозв'язку. Застосований інструментарій забезпечив комплексне вивчення психологічних показників, пов'язаних із предметом дослідження. Для обробки результатів використано Microsoft Excel, а для встановлення сили й напрямку зв'язків між показниками застосовано кореляційний аналіз Спірмена.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Третій етап емпіричного дослідження охоплював упорядкування отриманих даних, їх кількісне опрацювання та змістовний аналіз із застосуванням математико-статистичних методів. На основі відповідей досліджуваних ($n = 50$) було визначено рівень самооцінки, шкільної тривожності, загальної самоефективності та сприйнятої соціальної підтримки. Розрахунок індивідуальних і групових показників здійснювався з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel. Повні індивідуальні результати досліджуваних за кожною методикою представлені у додатках Г, Д, Е, Є.

З метою узагальнення отриманих результатів та їх наочного представлення було сформовано зведені таблиці, які відображають розподіл досліджуваних за рівнями досліджуваних психологічних показників, а також обчислено середні значення показників у вибірці.

Результати дослідження рівня самооцінки досліджуваних за шкалою самооцінки Розенберга представлені на рис. 2.1

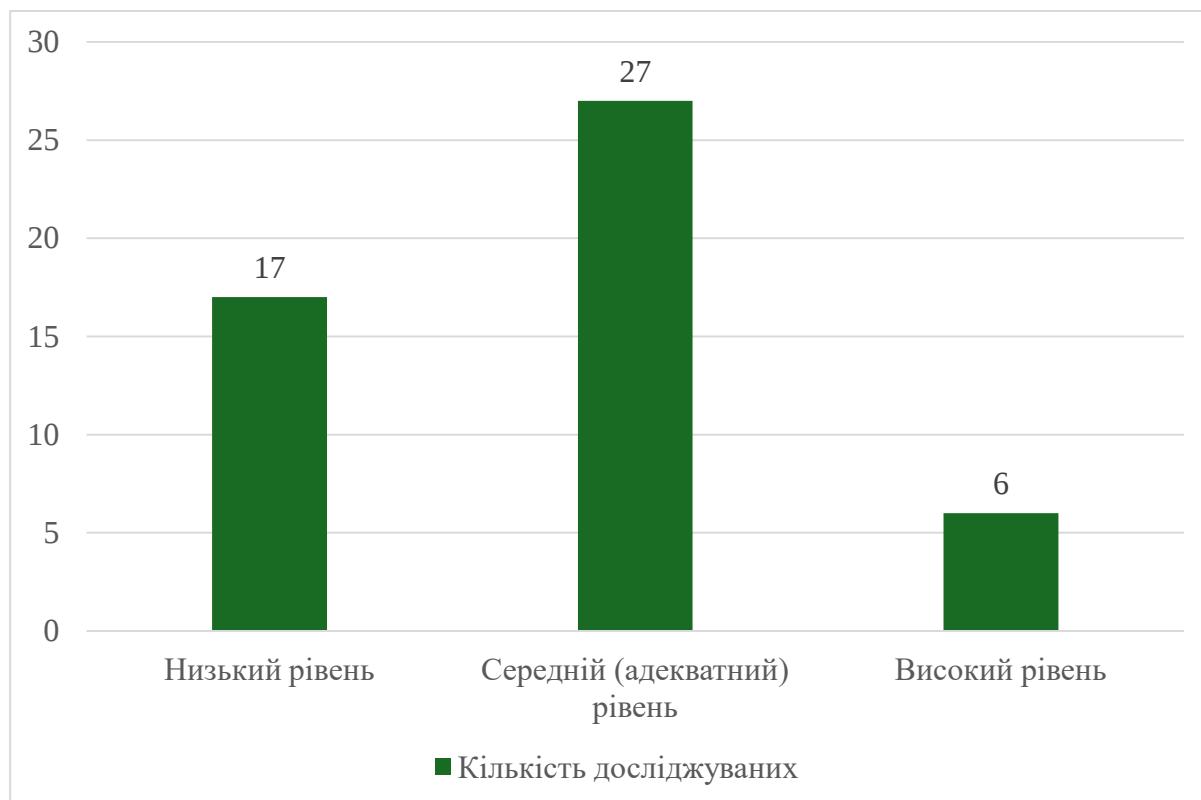


Рис. 2.1 Розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки, n=50

Середній показник самооцінки у вибірці становить 16,04 бала, що відповідає середньому (адекватному) рівню самооцінки.

У структурі вибірки переважає середній рівень самооцінки, зафіксований у 54 % досліджуваних. Цей показник відображає відносно збалансоване самосприйняття, прийняття власних якостей і здатність реалістично оцінювати особисті можливості. Низький рівень самооцінки виявлено у 34 % досліджуваних.

Для цієї групи характерні невпевненість, посилена самокритичність, сумніви щодо власної успішності та залежність від зовнішнього оцінювання. Такий рівень самооцінки може посилювати емоційну вразливість підлітка. Високий рівень самооцінки встановлено у 12 % досліджуваних, що вказує на більшу впевненість у собі, стійкіше емоційне самопочуття та активнішу позицію у навчальній діяльності.

Зокрема, встановлено, що мінімальне значення самооцінки у вибірці становить 5 балів, максимальне – 28 балів, а середній показник – 16,04 балів. Отримане середнє значення відповідає середньому (адекватному) рівню самооцінки та свідчить про те, що в цілому для досліджуваних характерне реалістичне ставлення до себе, однак наявність значного розриву між мінімальними та максимальними значеннями вказує на виражену індивідуальну варіативність рівня самооцінки серед підлітків.

За результатами застосування тесту шкільної тривожності Філіпса було визначено індивідуальні показники рівня шкільної тривожності досліджуваних на основі кількості розбіжностей відповідей із ключем методики. Повні індивідуальні результати досліджуваних (n=50) представлені у Додатку Д.

На рис. 2.2 представлено розподіл досліджуваних за рівнем шкільної тривожності, визначеним за результатами тесту шкільної тривожності Філіпса.

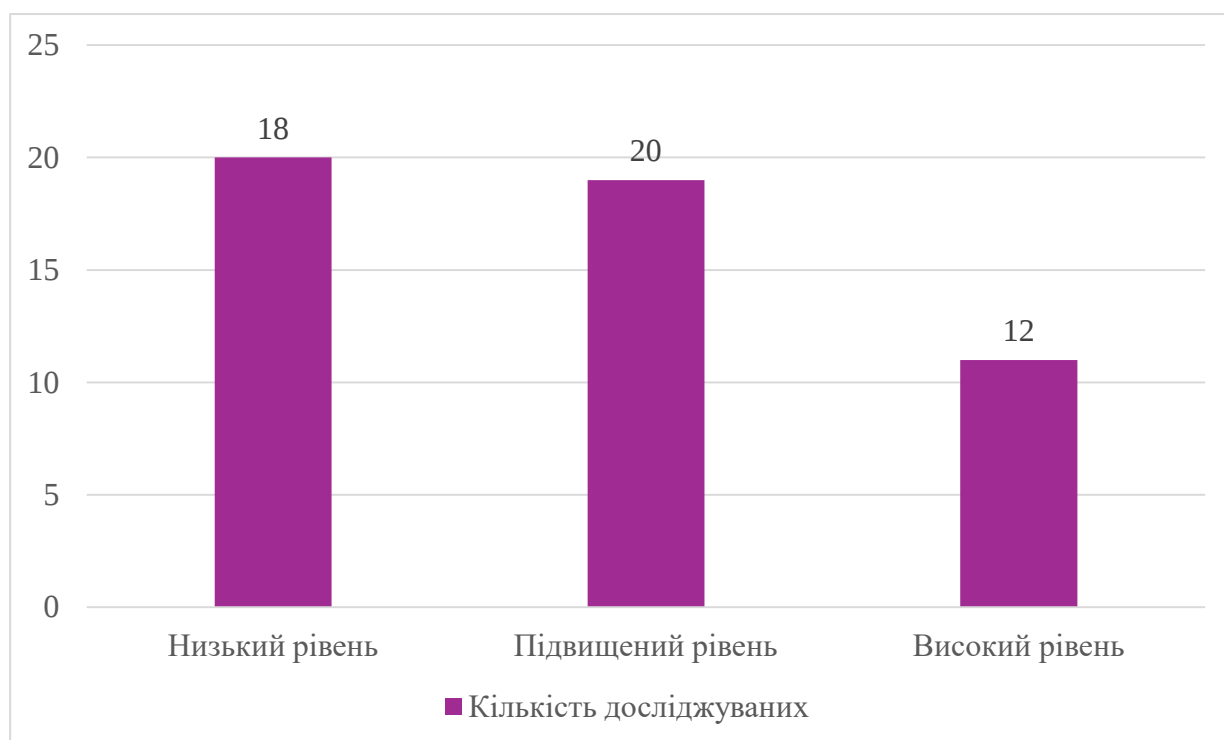


Рис. 2.2 Розподіл досліджуваних за рівнем шкільної тривожності (за тестом Філіпса), n=50

Узагальнений аналіз показав, що кількість розбіжностей у досліджуваних варіює від 12 до 49 відповідей, що відповідає діапазону від

20,7% до 84,5 % розбіжностей. Середнє значення розбіжностей становить 32,9 відповідей, що відповідає 56,7 %, що в цілому відповідає підвищеному рівню шкільної тривожності у вибірці.

Для більш детального аналізу було здійснено розподіл досліджуваних за рівнями шкільної тривожності відповідно до критеріїв методики (до 50% – низький рівень, понад 50% – підвищений рівень, понад 75% – високий рівень) [39]. Результати показали, що низький рівень шкільної тривожності виявлено у 18 досліджуваних (36%), що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та відсутність виражених переживань, пов'язаних із навчальною діяльністю. Підвищений рівень шкільної тривожності встановлено у 20 досліджуваних (40%). Високий рівень шкільної тривожності виявлено у 12 досліджуваних (24%).

Отримані результати свідчать, що переважна частина досліджуваних (60%) має підвищений або високий рівень шкільної тривожності, що вказує на наявність значної кількості підлітків, які переживають емоційне напруження у навчальній діяльності.

Додатково було визначено основні статистичні показники рівня шкільної тривожності у вибірці. Зокрема, мінімальне значення становить 12 розбіжностей (20,7%), максимальне – 49 розбіжностей (84,5%). Отримані результати свідчать про неоднорідність вибірки за рівнем шкільної тривожності.

За результатами застосування шкали загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема було визначено рівень віри досліджуваних у власні можливості ефективно діяти, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Індивідуальні результати досліджуваних (n=50) представлено у Додатку Е.

На рис. 2.3 представлено розподіл досліджуваних за рівнями самоефективності відповідно до отриманих сумарних показників.

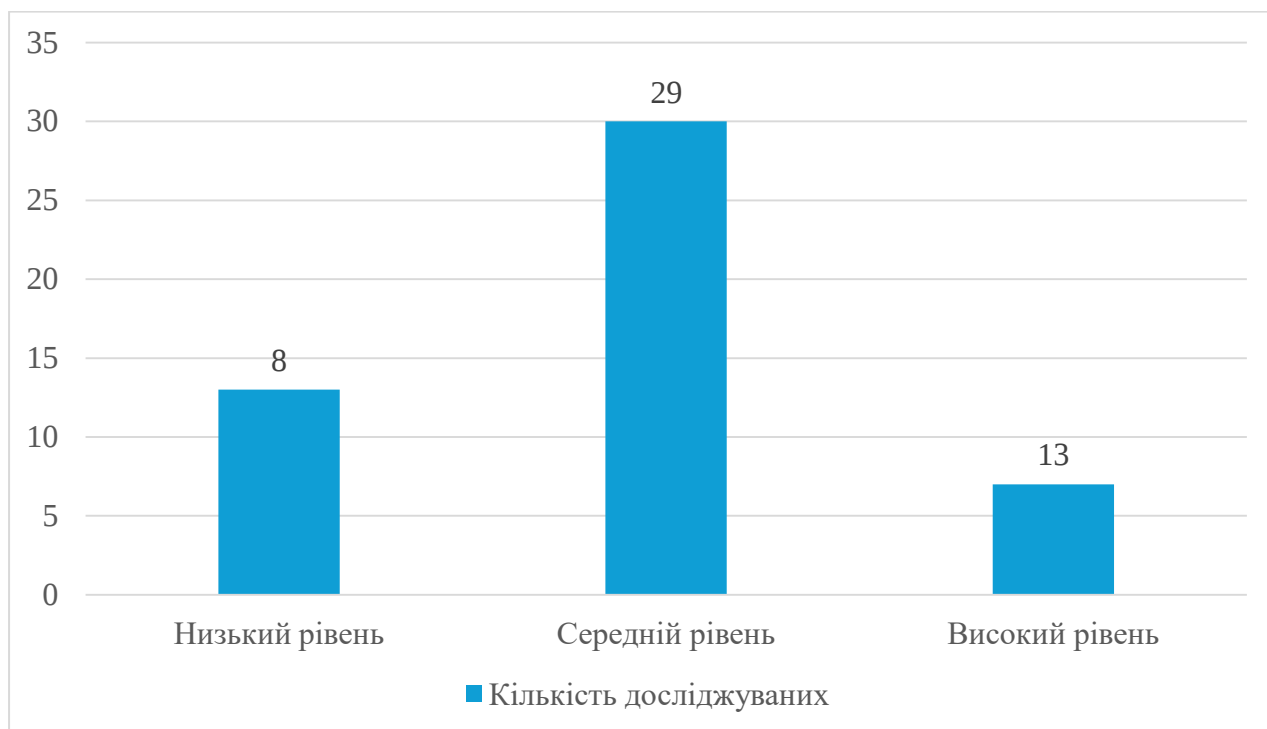


Рис. 2.3 Розподіл досліджуваних за рівнем самоєфективності, n=50

Аналіз результатів показав, що у більшості досліджуваних (58%) виявлено середній рівень самоєфективності, що свідчить про достатній рівень впевненості у власних можливостях, здатність справлятися з більшістю навчальних та життєвих завдань, однак із певною залежністю від складності ситуації та зовнішніх умов. Високий рівень самоєфективності встановлено у 26% досліджуваних. Досліджувані з високим рівнем самоєфективності характеризуються більшою психологічною стійкістю та готовністю до подолання навчальних труднощів.

Низький рівень самоєфективності виявлено у 16% досліджуваних, що свідчить про недостатню впевненість у власних можливостях, труднощі у подоланні проблемних ситуацій, підвищену залежність від зовнішньої оцінки та більшу вразливість до стресових факторів. Такі досліджувані частіше сумніваються у власній здатності успішно виконувати навчальні завдання.

Середнє значення показника самоєфективності у вибірці становить 27,42 бала, що відповідає середньому рівню самоєфективності та свідчить про загалом достатній рівень впевненості досліджуваних у власних можливостях,

однак із наявністю значної частки досліджуваних із низьким рівнем цього показника.

За результатами застосування шкали сприйнятої соціальної підтримки Зімета було визначено рівень суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки досліджуваними з боку родини, друзів та значущих інших. Індивідуальні результати досліджуваних (n=50) представлено у Додатку Є.

На рис. 2.4 представлено розподіл досліджуваних за рівнем сприйнятої соціальної підтримки відповідно до отриманих сумарних показників.

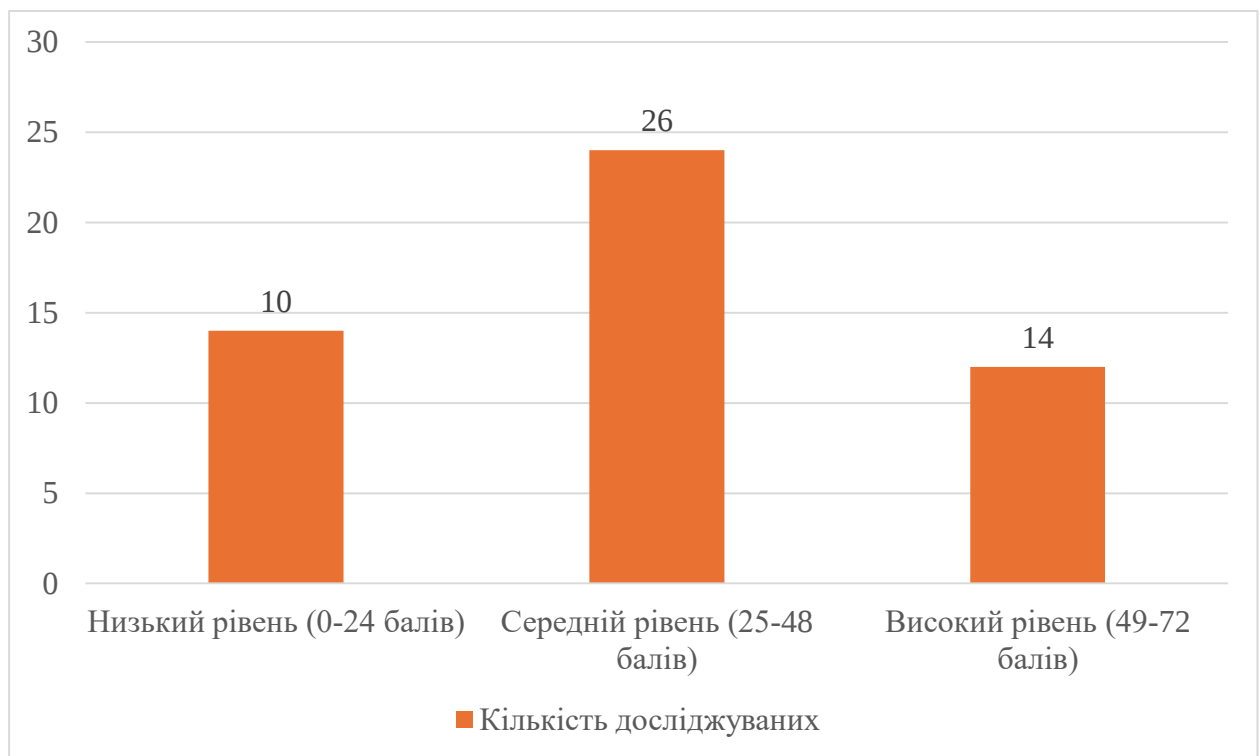


Рис. 2.4 Розподіл досліджуваних за рівнем соціальної підтримки, n=50

Аналіз результатів показав, що у найбільшій частини досліджуваних (52%) виявлено середній рівень сприйнятої соціальної підтримки, що свідчить про наявність у них соціальних контактів і можливості отримання допомоги, однак не у всіх ситуаціях досліджувані відчують достатній рівень підтримки. Такий рівень характеризується відносно стабільними взаєминами з соціальним оточенням, проте із певною залежністю від конкретних обставин.

Високий рівень соціальної підтримки зафіксовано у 28% досліджуваних, що вказує на наявність відчутної допомоги, емоційної залученості та

прийняття з боку найближчого оточення. Низький рівень виявлено у 20% досліджуваних. Для цієї групи характерні дефіцит підтримки, переживання соціальної ізоляції, труднощі у формуванні довірливих стосунків і підвищена психологічна вразливість.

Середнє значення показника соціальної підтримки у вибірці становить 36,4 бала, що відповідає середньому рівню соціальної підтримки.

Отже, результати дослідження показали, що серед досліджуваних переважає середній рівень розвитку основних психологічних показників. Зокрема, за шкалою самооцінки Розенберга встановлено, що середній рівень самооцінки мають 27 досліджуваних (54%), високий рівень – 6 досліджуваних (12%), низький рівень – 17 досліджуваних (34%), середній показник становить 16,04 бала, що відповідає середньому рівню самооцінки. За результатами тесту шкільної тривожності Філіпса встановлено, що низький рівень тривожності мають 18 досліджуваних (36%), підвищений рівень – 20 досліджуваних (40%), високий рівень – 12 досліджуваних (24%), що свідчить про наявність значної частини підлітків із підвищеною тривожністю. За шкалою загальної самоефективності встановлено, що середній рівень самоефективності мають 29 досліджуваних (58%), високий рівень – 13 досліджуваних (26%), низький рівень – 8 досліджуваних (16%), середній показник становить 27,42 бала, що відповідає середньому рівню віри у власні можливості. За шкалою сприйнятої соціальної підтримки встановлено, що середній рівень соціальної підтримки мають 26 досліджуваних (52%), високий рівень – 14 досліджуваних (28%), низький рівень – 10 досліджуваних (20%), середній показник становить 36,4 бала. Таким чином, більшість досліджуваних мають середній рівень самооцінки, самоефективності та соціальної підтримки, однак значна частина підлітків має низьку самооцінку та підвищений рівень шкільної тривожності.

2.4. Аналіз взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітків

Для визначення взаємозв'язку між самооцінкою, шкільною тривожністю, самоефективністю та сприйнятою соціальною підтримкою проведено кореляційний аналіз. У розрахунок включено результати 50 досліджуваних за чотирма психодіагностичними методиками: Шкалою самооцінки Розенберга, Тестом шкільної тривожності Філіпса, Шкалою загальної самоефективності Шварцера Р. і Єрусалема М. в адаптації Галецької І. та Шкалою сприйнятої соціальної підтримки Зімента.

Для Шкали самооцінки Розенберга, Шкали загальної самоефективності та Шкали сприйнятої соціальної підтримки Зімента використано сумарний бал кожного досліджуваного. Для Тесту шкільної тривожності Філіпса використано показник кількості розбіжностей, який відображає вираженість шкільної тривожності.

Розрахунок здійснено за коефіцієнтом кореляції Спірмена. Результати кореляційного аналізу подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляційні зв'язки між показниками самооцінки, шкільної тривожності, самоефективності та соціальної підтримки підлітків

Показники	Самооцінка	Шкільна тривожність	Самоефективність	Соціальна підтримка
Самооцінка	1,00	-0,84*	0,81*	0,18
Шкільна тривожність	-0,84*	1,00	-0,77*	-0,26
Самоефективність	0,81*	-0,77*	1,00	0,18
Соціальна підтримка	0,18	-0,26	0,18	1,00

Примітка: * $p < 0,05$.

Аналіз кореляційної матриці за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена показує, що центральними показниками у дослідженні виступають самооцінка, шкільна тривожність і загальна самоефективність. Саме між цими

показниками встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки. Соціальна підтримка має слабкі зв'язки з іншими показниками, які не досягають рівня статистичної значущості.

Найсильніший обернений значущий зв'язок встановлено між самооцінкою та шкільною тривожністю: $R = -0,84$, при $p < 0,05$. Такий результат показує, що підвищення рівня самооцінки поєднується зі зниженням рівня шкільної тривожності підлітків. Підлітки з вищою самооцінкою впевненіше сприймають себе, спокійніше реагують на навчальні труднощі, менше залежать від страху помилки та оцінки з боку інших. Низька самооцінка поєднується з більшою напругою у шкільних ситуаціях, хвилюванням перед перевіркою знань і невпевненістю у власних можливостях.

Значущий прямий зв'язок виявлено між самооцінкою та загальною самоефективністю: $R = 0,81$, при $p < 0,05$. Отже, підлітки з вищою самооцінкою частіше позитивно оцінюють власні можливості, виявляють більшу готовність діяти у складних ситуаціях і сприймають навчальні завдання як такі, з якими можна впоратися.

Між шкільною тривожністю та загальною самоефективністю встановлено обернений значущий зв'язок: $R = -0,77$, при $p < 0,05$. Отриманий результат підтверджує, що впевненість у власних можливостях пов'язана зі зниженням тривожності у навчальному середовищі. Підліток, який вірить у свою здатність впоратися із завданням, менш гостро переживає контрольні роботи, відповіді біля дошки, оцінювання та можливі помилки. Отже, самоефективність виступає важливим особистісним ресурсом, який зменшує емоційне напруження у шкільних ситуаціях.

Зв'язки соціальної підтримки з іншими показниками мають слабку силу та не є статистично значущими. Між соціальною підтримкою та самооцінкою отримано слабкий прямий зв'язок: $R = 0,18$, що свідчить про слабку тенденцію до зв'язку між підтримкою з боку сім'ї, друзів і значущих інших та позитивнішим ставленням підлітка до себе.

Між соціальною підтримкою та шкільною тривожністю встановлено слабкий обернений зв'язок: $R = -0,26$. Такий результат показує слабку тенденцію до зниження шкільної тривожності за умови вищого рівня соціальної підтримки, однак цей зв'язок не досягає рівня статистичної значущості.

Між соціальною підтримкою та самоефективністю виявлено слабкий прямий зв'язок: $R = 0,18$. Підтримка оточення певною мірою пов'язана з упевненістю підлітка у власних можливостях, проте у межах отриманих результатів цей зв'язок має слабку вираженість.

Узагальнення результатів дає змогу зробити висновок, що шкільна тривожність підлітків найбільше пов'язана із самооцінкою та загальною самоефективністю. Вища самооцінка поєднується з більшою впевненістю у власних можливостях і нижчим рівнем шкільної тривожності. Нижчі показники самооцінки та самоефективності супроводжуються більшою вразливістю до навчального стресу, страху оцінювання і переживання невдачі. Соціальна підтримка доповнює психологічну характеристику досліджуваних, однак провідними показниками у цьому дослідженні виступають самооцінка та самоефективність.

Отримані результати підтверджують, що робота з підлітковою шкільною тривожністю має враховувати особливості самосприйняття учня та рівень його впевненості у власних можливостях. Підвищення самооцінки, розвиток самоефективності та підтримка з боку значущого оточення можуть сприяти зниженню шкільної тривожності й більш упевненій поведінці підлітка у навчальному середовищі. Самоефективність виступає важливим особистісним ресурсом підлітка, а соціальна підтримка має додаткове значення, оскільки її зв'язки з іншими показниками є слабкими та статистично незначущими.

2.5. Практичні рекомендації щодо зниження шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків

Отримані результати показали, що досліджувані з низькою самооцінкою мають значно вищий рівень шкільної тривожності, що негативно впливає на їх емоційний стан і навчальну діяльність. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки практичних рекомендацій, спрямованих на зниження шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків.

Як зазначають Кондратюк К. та Роціна Т. О., формування самооцінки підлітків відбувається у процесі соціалізації та взаємодії з соціальним оточенням, зокрема однолітками, вчителями та батьками, які значною мірою впливають на становлення уявлень підлітка про себе, свої можливості та власну цінність. Самооцінка підлітків є динамічним утворенням, яке змінюється під впливом соціальних та особистісних чинників і безпосередньо пов'язане з рівнем психологічного благополуччя особистості. Автори підкреслюють, що застосування психокорекційних заходів, зокрема проведення тренінгів, індивідуальних консультацій та розвитку соціальних і рефлексивних навичок, сприяє стабілізації самооцінки підлітків, підвищенню їх впевненості у собі та зниженню рівня тривожності, що позитивно впливає на їх психологічний стан і адаптацію в освітньому середовищі [15, с. 179].

Враховуючи отримані результати дослідження та наукові підходи до проблеми формування самооцінки та зниження тривожності, було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування адекватної самооцінки, підвищення рівня впевненості у власних можливостях та зниження рівня шкільної тривожності підлітків.

У сучасній практиці психологічного супроводу освітнього процесу доцільним є систематичне проведення психодіагностики рівня самооцінки та шкільної тривожності підлітків з використанням валідних та стандартизованих методик, зокрема шкали самооцінки Розенберга та тесту шкільної тривожності Філіпса (Додатки А та Б).

Оптимальною є організація психодіагностичного обстеження двічі на навчальний рік: на початку навчального року (вересень) з метою первинного виявлення психологічного стану досліджуваних та у середині другого семестру (лютий) для оцінки динаміки показників та ефективності проведеної психолого-педагогічної роботи. За результатами психодіагностики формується група ризику, до якої включаються досліджувані з низьким рівнем самооцінки та підвищеним або високим рівнем шкільної тривожності. Даний етап є первинною психодіагностикою та виявленням групи ризику і виступає основою для подальшої цілеспрямованої психокорекційної роботи.

Окрім проведення індивідуальних консультацій із досліджуваними, важливою є системна робота педагогів, практичного психолога та батьків, спрямована на зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки.

У даному аспекті доцільним є використання таких вправ:

- вправа «Контроль тривожності перед відповіддю», яка спрямована на зниження ситуативної тривожності у навчальних ситуаціях. Досліджуваний виконує дихальну техніку: повільний вдих протягом 4 секунд, затримка дихання на 4 секунди та повільний видих протягом 6 секунд із повторенням циклу 5 разів. Виконання вправи дозволяє знизити фізіологічне напруження, нормалізувати серцевий ритм та зменшити відчуття страху перед відповіддю;

- вправа «Щоденник успіху», яка використовується для формування адекватної самооцінки. Досліджуваний щоденно записує щонайменше одну власну успішну дію, навіть незначну (наприклад: правильно відповів на уроці, виконав завдання самостійно, отримав позитивний коментар від вчителя). Регулярне виконання вправи сприяє формуванню позитивного уявлення про власні можливості та зниженню рівня самокритичності;

- вправа «Формування адекватної самооцінки», яка передбачає письмову саморефлексію досліджуваного. Досліджуваний записує відповіді на такі питання: що у мене сьогодні вийшло добре; що я зробив правильно; що я

зробив краще, ніж раніше. Виконання вправи дозволяє змістити фокус уваги з власних недоліків на досягнення, що сприяє підвищенню рівня самооцінки;

- метод «відкладеної оцінки», який використовується педагогами у навчальному процесі. Суть методу полягає у тому, що спочатку педагог надає словесний коментар щодо виконаної роботи без негайного виставлення оцінки, акцентуючи увагу на позитивних аспектах виконання. Оцінка виставляється пізніше. Такий підхід дозволяє зменшити страх негативного оцінювання та знизити рівень шкільної тривожності;

- вправа «Позитивна самохарактеристика», яка передбачає складання досліджуваним списку власних позитивних якостей, умінь і досягнень (не менше 10 пунктів). Дана вправа сприяє формуванню більш реалістичного і позитивного ставлення до себе;

- вправа «Поступове включення у відповідь», яка передбачає поступове підвищення рівня активності досліджуваного у навчальній діяльності: спочатку відповідь з місця, потім коротка відповідь біля дошки, і лише після цього — повноцінна відповідь перед класом.

- вправа «Реалістична оцінка своїх можливостей», яка передбачає аналіз досліджуваним власних сильних сторін і сфер, які потребують розвитку, з формуванням конкретних досяжних цілей, що сприяє формуванню адекватної, а не заниженої самооцінки;

- вправа «Підкріплення успіху», яка полягає у систематичному позитивному підкріпленні з боку педагога навіть незначних успіхів досліджуваного.

Систематичне застосування зазначених вправ у роботі практичного психолога та педагогів сприяє зниженню рівня шкільної тривожності, підвищенню рівня впевненості у собі та формуванню адекватної самооцінки досліджуваних.

Таким чином, ефективне зниження рівня шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки можливе лише за умови комплексної роботи, яка включає своєчасну психодіагностику, індивідуальну

психокорекційну роботу практичного психолога, використання педагогами психологічно обґрунтованих методів взаємодії з досліджуваними та підтримку з боку батьків. Системне застосування зазначених заходів сприяє стабілізації емоційного стану досліджуваних, підвищенню рівня впевненості у собі та зниженню рівня шкільної тривожності.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження було проведено на базі Дніпровської гімназії № 86 Дніпровської міської ради. У межах емпіричного дослідження було обстежено 50 досліджуваних підлітків із використанням шкали самооцінки Розенберга, тесту шкільної тривожності Філіпса, шкали загальної самоефективності Шварцера і Єрусалема та шкали соціальної підтримки Зімета.

За результатами шкали самооцінки встановлено, що 27 досліджуваних (54%) мають середній рівень самооцінки, 17 досліджуваних (34%) – низький рівень, 6 досліджуваних (12%) – високий рівень (середній бал – 16,04). За тестом Філіпса визначено, що низький рівень шкільної тривожності мають 18 досліджуваних (36%), підвищений – 20 досліджуваних (40%), високий – 12 досліджуваних (24%). За шкалою самоефективності встановлено, що 29 досліджуваних (58%) мають середній рівень, 8 (16%) – низький, 13 (26%) – високий (середній бал – 27,42). За шкалою соціальної підтримки 26 досліджуваних (52%) мають середній рівень, 14 (28%) – високий, 10 (20%) – низький (середній бал 36,4).

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена показав наявність статистично значущих зв'язків між самооцінкою, шкільною тривожністю та загальною самоефективністю підлітків. Найсильніший обернений значущий зв'язок встановлено між самооцінкою та шкільною тривожністю: $R = -0,84$, при $p < 0,05$. Вища самооцінка поєднується з нижчим рівнем шкільної тривожності. Між самооцінкою та загальною

самоефективністю встановлено прямий значущий зв'язок: $R = 0,81$, при $p < 0,05$. Між шкільною тривожністю та загальною самоефективністю виявлено обернений значущий зв'язок: $R = -0,77$, при $p < 0,05$. Отримані результати показують, що підлітки з вищою самооцінкою мають вищий рівень упевненості у власних можливостях і нижчий рівень шкільної тривожності. Зв'язки соціальної підтримки з іншими показниками мають слабку вираженість і не досягають рівня статистичної значущості: із самооцінкою $R = 0,18$; зі шкільною тривожністю $R = -0,26$; із самоефективністю $R = 0,18$. Отже, соціальна підтримка має допоміжне значення, а основними психологічними показниками, пов'язаними зі шкільною тривожністю підлітків, виступають самооцінка та загальна самоефективність.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження та довели наявність статистично значущого оберненого зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем шкільної тривожності підлітків. Встановлено, що нижчий рівень самооцінки поєднується з вищим рівнем шкільної тривожності, тоді як вища самооцінка пов'язана з нижчим рівнем тривожності та вищою самоефективністю. Результати емпіричного дослідження підтверджують теоретичні положення щодо взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітків і обґрунтовують необхідність впровадження практичних заходів, спрямованих на формування адекватної самооцінки, розвиток самоефективності та зниження рівня шкільної тривожності у підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження досягнуто поставлену мету – визначено рівень самооцінки та шкільної тривожності підлітків, проаналізовано їх взаємозв'язок та встановлено особливості впливу самооцінки на рівень шкільної тривожності.

Визначено психологічні особливості формування самооцінки підлітків та шкільної тривожності їх роль у розвитку особистості. Самооцінка є компонентом самосвідомості підлітка, який визначає оцінювання власних можливостей, впевненість у собі та рівень психологічної адаптації. Шкільна тривожність розглядається як психологічний стан, пов'язаний із навчальною діяльністю, який проявляється у переживанні страху оцінювання, невпевненості та емоційного напруження.

Проаналізовано взаємозв'язок самооцінки та шкільної тривожності. Самооцінка і шкільна тривожність перебувають у взаємозв'язку та впливають на психологічний стан підлітка. Визначено, що формування самооцінки підлітків залежить від результатів навчальної діяльності, соціального середовища, оцінки з боку вчителів і однолітків та індивідуальних психологічних особливостей. Встановлено, що низький рівень самооцінки супроводжується невпевненістю, самокритичністю та підвищеною психологічною вразливістю, тоді як адекватна і висока самооцінка сприяє психологічній стабільності та впевненості у власних можливостях. Охарактеризовано сутність шкільної тривожності як психологічного стану, що виникає у навчальному середовищі та пов'язаний із ситуаціями оцінювання, навчальними вимогами та соціальною взаємодією. Встановлено, що основними чинниками формування шкільної тривожності є рівень самооцінки, рівень самоефективності, соціальна підтримка, навчальні труднощі та індивідуальні психологічні особливості підлітка.

Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та шкільної тривожності підлітків. Емпіричною базою дослідження стала

Дніпровська гімназія № 86 Дніпровської міської ради. Вибірку становили 50 досліджуваних підліткового віку 12-15 років, які навчаються у 7-9 класах. Для дослідження використано такі методики: Тест шкільної тривожності Філіпса; Шкалу самооцінки Розенберга; Шкалу загальної самооефективності Шварцера Р. і Єрусалема М. в адаптації Галецької І.; Шкалу сприйнятої соціальної підтримки Зімета.

Результати показали переважання середніх показників за більшістю шкал: самооцінка середнього рівня виявлена у 54% досліджуваних, самооефективність – у 58%, соціальна підтримка – у 52%. Низьку самооцінку мають 34% досліджуваних, високий рівень – 12%. Шкільна тривожність найчастіше проявляється на підвищеному рівні – 40 %, тоді як низький рівень зафіксовано у 36 %, високий – у 24 % підлітків.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена показав наявність статистично значущих зв'язків між самооцінкою, шкільною тривожністю та загальною самооефективністю підлітків. Найсильніший обернений значущий зв'язок встановлено між самооцінкою та шкільною тривожністю: $R = -0,84$, при $p < 0,05$, що свідчить про поєднання вищої самооцінки з нижчим рівнем шкільної тривожності. Прямий значущий зв'язок виявлено між самооцінкою та загальною самооефективністю: $R = 0,81$, при $p < 0,05$, тобто підлітки з вищою самооцінкою мають вищу впевненість у власних можливостях. Між шкільною тривожністю та загальною самооефективністю встановлено обернений значущий зв'язок: $R = -0,77$, при $p < 0,05$, що підтверджує зв'язок вищої самооефективності зі зниженням тривожності у навчальному середовищі. Зв'язки соціальної підтримки з іншими показниками мають слабку вираженість і статистичної значущості не досягають.

Зі зниженням рівня самооцінки підвищується рівень шкільної тривожності, тоді як підвищення самооцінки супроводжується зниженням рівня тривожності. Отримані результати підтвердили гіпотезу дослідження.

Розроблено практичні рекомендації щодо зниження шкільної тривожності та формування адекватної самооцінки підлітків, які включають

проведення регулярної психодіагностики, індивідуальної психологічної роботи, використання психокорекційних вправ, розвиток самоефективності та формування позитивного соціального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В. Ф. Математичні методи в психології : Мультимед. навч. вид. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с. URL: [https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11329/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20\(%D0%91%D0%BE%D1%81%D0%BD%D1%8E%D0%BA\).pdf](https://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/11329/1/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97%20(%D0%91%D0%BE%D1%81%D0%BD%D1%8E%D0%BA).pdf)
2. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *Current challenges of science and education*: матеріали 10-ї Міжнар. наук.-практ. конф. (Berlin, 3–5 June 2024). Berlin: MDPC Publishing, 2024. С. 297–299. URL: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Tkach-3/publication/381408280_12_INTEGROVANI_HIMICNIH_ZAVDAN_V_BRAZILSKOMU_STILI_NA_TEMU_FRAZEOLOGIZMIV_UKRAINSKOI_MOVI/links/666c0dfb85a4ee7261c11c28/12-INTEGROVANI-HIMICNIH-ZAVDAN-V-BRAZILSKOMU-STILI-NA-TEMU-FRAZEOLOGIZMIV-UKRAINSKOI-MOVI.pdf#page=297
3. Веремійчик Н. І. Психологічні особливості прояву шкільної тривожності у підлітковому віці: кваліфікац. робота магістра: спец. 053 Психологія. Луцьк, 2025. 81 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/29640>
4. Вікова психологія: конспект лекцій / уклад.: П. І. Сахно, Н. М. Теслик. Суми: Сумський державний університет, 2024. 190 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/97861>
5. Гаврилюк В. А. Вплив тривожності на поведінку підлітків у конфліктних ситуаціях. *Молодий вчений*. 2025. № X. С. 120–123. URL:

<https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/144/2249/4700-1>

6. Гернешій М. В. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки: матеріали наук.-практ. конф.* (Житомир, 9 червня 2023 р.). Житомир: Молодіжна наукова ліга, 2023. С. 204–207. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0e17c5ec-2d92-48f6-98a4-34c7373e45c5/content>

7. Глазун С. О. Особливості тривожності осіб юнацького віку з різними рівнями самооцінки : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 - психологія / наук. кер. П. І. Сахно. Суми : Сумський державний університет, 2024. 71 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/95708>

8. Дячук П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності: монографія. Умань: П. П. Жовтий О. О., 2016. 210 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/6444/1/%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F.PDF>

9. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. Вип. 29(12). С. 19–25. DOI: <https://doi.org/10.15421/102903>

10. Зінченко А. О. Способи подолання тривожності дітей молодшого шкільного віку засобами образотворчої діяльності. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій: зб. наук. праць учасників міжвузівського круглого столу* (Київ, 31 жовтня 2023 р.) / ред. кол.: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 95–98. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059010.pdf>

11. Калениченко Р. А. Педагогічна психологія: навч. посіб. / Р. А. Калениченко. Київ : КНУБА, 2023. 196 с. URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/bitstream/123456789/5984/1/2023->

[Kalenychenko%20R.%20A.%20Pedahohichna%20psykholohiia.%20Navchalnyi%20oposibnyk.%202023.pdf](#)

12. Карпенко А. В. Особливості формування самооцінки у підлітковому віці: кваліфікац. робота бакалавра: спец. 053 Психологія. Дніпро, 2025. 52 с. URL: <http://ds.forlan.org.ua:80/handle/123456789/720>

13. Козак А.С., Сургунд Н.А. Вплив сучасного інформаційного середовища та інтернету на формування «Образу Я» підлітків». *Psychology Travelogs : науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький Національний Університет*, 2024. №4. С.41-48 DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-2>

14. Колобич О. П. Загальна психологія: навч.-метод. посіб. Львів, 2018. 172 с. URL: <https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/pidruchnyk-2018-kolobych-R7.pdf>

15. Кондратюк К., Рощіна Т. О. Формування позитивної самооцінки підлітків в освітньому середовищі. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентнісного фахівця: зб. матеріалів IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м. Біла Церква, 15 травня 2025 р. / за заг. ред. Ю.С. Герасименко, Ю.М. Грибовської. Біла Церква: БІНПО, 2025. С. 176–180. URL: <https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2025/06/>

16. Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк, 2018. 213 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0418U002485>

17. Кулик А. Вплив тривожності на самооцінку особистості в юнацькому віці: кваліфікац. робота бакалавра: спец. 053 Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2023. 56 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5826/1/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%8F%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0>

[%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.%20%D0%94%D0%A4%D0%9D.%20%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%202022-2023%20%D0%BD.%D1%80.pdf](#)

18. Кущ Г. Д. Соціально-психологічні чинники впливу на самооцінку підлітків. 2024. С. 729–730. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/c1753438-520a-4911-9a54-4ca50d3c2e3b/content>

19. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ, 2023. 12 с URL: https://culturehealth.org/hogokz_knigi/Programs/Melnyk.Stadnik.6.2023.MSPSS.pdf

20. Микитюк В., Березюк Т. П. Вплив тривожності на самооцінку у молодшому шкільному віці. *Студентський дайджест*. 2020. Вип. 1. С. 103–104. URL: <http://repository.rshu.edu.ua/id/eprint/15012>

21. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №3 С.86-92 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvuups_2021_3_19

22. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 121–125. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.24>

23. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 47–54. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7>

24. Ольховецький С. М., Ольховецький В. С. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці:

колективна монографія. Умань: Візаві, 2018. 157 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/12256?show=full>

25. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 12. С. 79–89. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/db303462-fc44-4ea8-9129-d4a1a9ea775c>

26. Пісоцький В. П., Горянська А. М. Теоретичні питання вікової психології: навч. посіб. для закладів вищої освіти. 2-ге вид., випр. і доповн. 2023. 232 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058077.pdf>

27. Прахова С., Макаренко Н. Напрямки превенції шкільної тривожності молодших школярів: реалії сьогодення та перспективи «нової української школи» (на прикладі лонгітюдного дослідження). *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 44. С. 234–255. URL: <https://scispace.com/pdf/napriamki-preventsii-shkilnoyi-trivozhnosti-molodshikh-4kmlxal6nw.pdf>

28. Психологія (загальна та вікова): навч. посіб. / уклад. А. В. Аханова. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 192 с. URL: <http://lpc-dspace.org.ua/handle/123456789/472>

29. Психологія (модуль «Вікова психологія»): навч.-метод. посіб. / уклад.: І. Остополець, О. Прокоф'єва. Запоріжжя: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2024. 168 с. URL: <https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/14361/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%28%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C%20%D0%92%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%29%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87.%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1.%20%D1%83%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4.%20%D0%9E%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB>

[%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%86.%2C%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%84%27%D1%94%D0%B2%D0%B0%20%D0%9E.%20%D0%97%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B6%D0%B6%D1%8F%2C%202024.pdf](#)

30. Санду О. С., Мельничук І. В. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці та їх корекція. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Одеса, 17 травня 2024 р.). Одеса, 2024. С. 332–334. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20422>

31. Сантросян К. О., Тутундісян А. О., Ханін Ю. Л., Хекхаузен Х. Психологічні особливості перебігу тривоги у дітей підліткового віку. *Збірник наукових праць*. 2024. С. 50–52. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/6b46a3c4-ca0b-4fab-bc3b-e46e9e5c09d2/download#page=50>

32. Сім'я і освіта: тематичний словник-довідник [електронний ресурс] / ред.-уклад. Г. Бевз, Ю. Приходько ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2025. 284 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/748128/1/slovník-2025.pdf>

33. Спринська З. В., Сорочич Н. Самооцінка як психологічний феномен. *Габітус*. 2023. Вип. 48. С. 87–92. URL: https://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/48_2023.pdf

34. Станішевська В. І. Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на формування особистості у підлітковому віці. *Психологічний журнал*. 2024. № 12. С. 70–79. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306776>

35. Стеценко А. Теоретичні підходи до вивчення проблемних психологічних характеристик у розвитку самооцінки у підлітків. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 5. С. 161–171. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-1.24>

36. Столярова В. Л., Орленко І. М. Вплив рівня тривожності учнів на навчальну діяльність. *Actual problems of practical psychology*. 2024. С. 272-276. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/20404?mode=full>

37. Терещенко С. Психологічні особливості підліткового віку. *Збірник наукових праць Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії*. 2024. С. 311–315. URL: <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/bitstream/123456789/939/5/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%202024%20%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf#page=311>

38. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. № 1(11). С. 57–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2020_1_14

39. Тест шкільної тривожності Філіпса. URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf

40. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: зб. доп. Всеукр. студ. наук.-практ. конф., присвяченої 125-річчю з дня народження Гордона Олпорта (Кропивницький, 2022)*. Кропивницький, 2022. С. 186–191. URL: https://cuspu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf#page=186

41. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2018. 200 с. URL: <http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%>

[BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf](#)

42. Усейнова Ф. Е. Самооцінка як важлива складова самовиховання підлітків. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/8f04cb9f-6e67-4749-8edf-7c1007bd3f3d/content>

43. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 8. С. 86–94. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7219>

44. Хайдбаєв О., Терновик Н. А. Вплив самооцінки підлітка на успішність навчальної діяльності. Збірник наукових праць здобувачів вищої освіти та молодих учених Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2025. Вип. 2. С. 54-58. URL: <https://dspace.megu.edu.ua:8443/jspui/handle/123456789/5664>

45. Ходанич О. О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Одеса, 24–25 березня 2022 р.)* / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 128–135. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/15969>

46. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Вип. 10. С. 170-175. URL: https://eprints.zu.edu.ua/31159/1/%D0%A5%D0%BE%D0%BC%D1%8F%D0%BA%20andrag_visnyl_10_2019_2020%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B5_.pdf

47. Шварцер Р., Єрусалем М. Шкала загальної самоєфективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) / адаптація укр. мовою І. Галецька. 2024. URL: https://www.researchgate.net/publication/385381234_Skala_zagalnoi_samoefektivnosti_R_Svarcera_i_M_Erusalema_General_Self-

Efficacy Scale GSE Schwarzer R Jerusalem M adaptacia ukrainskou movou I Galecka

48. Шкала самооцінки Розенберга. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/self-esteem-scale_ukr.pdf

49. Шмаленко Ю. О., Денисенко А. О. Вплив тривожності на міжособистісні відносини школярів молодшого підліткового віку. *Актуальні проблеми практичної психології*: зб. наук. праць Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Одеса, 17 травня 2024 р.). Одеса, 2024. С. 349-351. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/20428>

50. Щербакова О. О. Взаємозв'язок самооцінки та тривожності учнів основної школи в умовах дистанційного навчання. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 127–136. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/21.pdf>

51. Rycroft C. Anxiety and neurosis. London: Penguin Books, 1968. 159 p. URL: https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9780429896620_A35151222/preview-9780429896620_A35151222.pdf

52. Spearman's rho rank correlation calculator. Social Science Statistics. URL: <https://www.socscistatistics.com/tests/spearman/calculator/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга [48]

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

№	Твердження	ПП	П	НП	ПНП
1	Загалом я задоволений (-на) собою	☐	☐	☐	☐
2*	Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний (-а)	☐	☐	☐	☐
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей	☐	☐	☐	☐
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей	☐	☐	☐	☐
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися	☐	☐	☐	☐
6*	Іноді я почуваюся ні на що не здатним (-ою)	☐	☐	☐	☐
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, на рівні з іншими	☐	☐	☐	☐
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе	☐	☐	☐	☐
9*	Загалом я схильний (-а) думати, що я невдаха	☐	☐	☐	☐
10	Я позитивно ставлюсь до себе	☐	☐	☐	☐

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

Сума балів	Рівень самооцінки	Інтерпретація
0-15 балів	Низька самооцінка	виражена невпевненість у собі, самокритичність, схильність до самознецінення
16-25 балів	Середня (нормальна) самооцінка	адекватне ставлення до себе, нормальний психологічний рівень
26-30 балів	Висока самооцінка	високий рівень самоприйняття, впевненість у власній цінності

Тест шкільної тривожності Філліпса [39]

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Обладнання. Аркуші паперу й ручки. Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь. На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "—", якщо ні».

Текст опитувальника Філліпса (відповіді: «Так» / «Ні»)

№	Запитання (без змін)	Так	Ні
1.	Чи важко тобі встигати разом із класом?	☐	☐
2.	Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?	☐	☐
3.	Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?	☐	☐
4.	Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?	☐	☐
5.	Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?	☐	☐
6.	Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?	☐	☐
7.	Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?	☐	☐
8.	Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?	☐	☐
9.	Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?	☐	☐
10.	Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?	☐	☐
11.	Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?	☐	☐
12.	Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?	☐	☐
13.	Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?	☐	☐
14.	Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?	☐	☐
15.	Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?	☐	☐
16.	Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?	☐	☐
17.	Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?	☐	☐
18.	Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?	☐	☐
19.	Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?	☐	☐
20.	Чи схожий ти на однокласників?	☐	☐
21.	Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?	☐	☐
22.	Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?	☐	☐
23.	Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?	☐	☐
24.	Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?	☐	☐
25.	Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?	☐	☐
26.	Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?	☐	☐
27.	Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?	☐	☐
28.	Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?	☐	☐

Ключ до тесту Філліпса							
№	Ключ	№	Ключ	№	Ключ	№	Ключ
1	+	16	—	31	—	46	—
2	—	17	—	32	—	47	—
3	—	18	—	33	—	48	—
4	+	19	—	34	—	49	—
5	—	20	+	35	+	50	—
6	—	21	—	36	+	51	—
7	—	22	+	37	—	52	—
8	—	23	—	38	+	53	—
9	—	24	+	39	+	54	—
10	—	25	+	40	—	55	—
11	+	26	—	41	+	56	—
12	—	27	—	42	—	57	—
13	—	28	—	43	+	58	—
14	—	29	—	44	+		
15	—	30	+	45	—		

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності.

Під час обробки підраховується:

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50 % - підвищена тривожність; понад 75 % - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. S = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27, 31, 34, 37, 40, 45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2, 7, 12, 16, 21, 26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3, 8, 13, 17, 22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18, 23, 28 S = 5

Шкала загальної самооефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація українською мовою І. Галецька) [47]

Інструкція

Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином:

1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

Текст методики (10 тверджень)		1	2	3	4
№	Твердження				
1	Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.	☐	☐	☐	☐
2	Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.	☐	☐	☐	☐
3	Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.	☐	☐	☐	☐
4	Я переконаний, що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.	☐	☐	☐	☐
5	Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.	☐	☐	☐	☐
6	Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.	☐	☐	☐	☐
7	Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.	☐	☐	☐	☐
8	Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.	☐	☐	☐	☐
9	Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.	☐	☐	☐	☐
10	Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.	☐	☐	☐	☐

Опрацювання та інтерпретація результатів

Етап	Опис
1. Кодування	1-4 бали відповідно до обраного варіанта (1 – ніколи ... 4 – так, завжди).
2. Підрахунок	Підсумувати бали за всіма 10 пунктами.
3. Діапазон	Мінімум 10 балів, максимум 40 балів.
4. Інтерпретація	Верхній кuartиль: понад 32,1 балів; Нижній кuartиль: менше 24,6 балів; Середнє значення: 28,32.

Поняття самооефективності (СЕ) було вперше розроблене А. Бандурою в межах теорії соціального научіння. У сучасній соціально-когнітивній теорії СЕ займає центральне місце та пояснюється через реципрокні зв'язки між поведінкою, когнітивною сферою (та іншими особистісними факторами, наприклад, мотивацією) і впливом середовища. Цю трикомпонентну взаємодію Бандура назвав «реципрокною тріадою».

СЕ трактується як оптимістичне переконання у власній здатності успішно подолати будь-яку ситуацію і впоратися з потужними стресорами. Концепція загальної СЕ, запропонована Р. Шварцером, визначає цей конструкт як прагнення до реальної та незмінної особистої компетентності для ефективного подолання змін і стресових обставин, загальне переконання у власній здатності відповідати вимогам ситуації або впоратися з новими, непередбачуваними обставинами.

Німецька версія шкали General Self-Efficacy Scale, розроблена Р. Шварцером і М. Єрусалемом у 1979 році, спочатку складалася з 20 пунктів, пізніше була модифікована до 10

Шкала сприйнятої соціальної підтримки Зімета [19]
*(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; адаптація:
 Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.)*

ІНСТРУКЦІЯ

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть цифру відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе, якщо:

- 0 – ви дуже не згодні;
- 1 – ви не згодні;
- 2 – ви трохи не згодні;
- 3 – якщо ви нейтральні;
- 4 – ви злегка згодні;
- 5 – ви згодні;
- 6 – ви дуже згодні.

Відповіді мають бути на всі питання.

		Текст опитувальника						
№	Твердження	0	1	2	3	4	5	6
1	Є хтось, хто поряд, коли я в біді.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Бланк відповідей

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12

Результати за шкалою самооцінки Розенберга (n=50)

№	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	Сума балів
1	П	ПНП	П	П	НП	НП	НП	НП	НП	ПП	21
2	ПП	П	ПП	ПП	ПП	П	П	П	П	ПП	18
3	П	ПНП	П	П	П	НП	ПП	П	ПНП	П	21
4	НП	П	П	П	ПНП	П	П	П	НП	П	17
5	ПП	ПНП	ПП	ПП	НП	ПНП	ПП	НП	ПНП	П	27
6	НП	П	П	П	ПП	П	П	ПП	ПП	НП	10
7	ПП	ПНП	НП	ПП	П	НП	ПП	ПП	ПНП	П	21
8	П	НП	НП	ПП	ПП	П	П	П	НП	П	16
9	ПП	ПНП	П	НП	НП	ПП	ПНП	НП	ПНП	НП	17
10	П	П	ПНП	ПНП	НП	НП	ПП	П	ПНП	П	16
11	П	НП	ПП	П	П	ПНП	ПП	ПНП	ПП	ПП	22
12	П	НП	ПП	ПП	ПНП	П	П	НП	П	П	21
13	П	ПНП	ПП	П	П	П	П	П	П	НП	17
14	П	ПНП	ПП	ПП	П	НП	ПП	ПНП	ПНП	ПП	26
15	НП	ПП	НП	ПНП	НП	ПП	НП	ПП	ПП	ПНП	5
16	НП	ПП	ПНП	НП	ПП	ПП	П	НП	НП	НП	9
17	НП	НП	ПП	ПП	П	ПНП	НП	ПНП	ПНП	ПП	23
18	ПП	ПП	НП	НП	П	НП	ПП	ПНП	ПНП	ПНП	17
19	ПНП	НП	ПП	ПНП	ПП	НП	ПНП	НП	НП	НП	12
20	П	ПНП	ПП	ПП	ПНП	НП	ПП	ПНП	ПНП	ПП	28
21	НП	ПП	НП	НП	ПП	ПП	ПНП	П	НП	НП	7
22	П	П	ПП	П	П	НП	П	П	П	ПП	18
23	НП	НП	ПНП	П	ПП	П	НП	ПП	НП	ПНП	9
24	НП	ПП	П	ПП	ПП	П	ПНП	ПП	ПП	НП	8
25	П	П	НП	П	П	ПП	ПНП	П	ПП	НП	9
26	ПП	ПНП	П	ПП	П	НП	П	НП	НП	ПНП	20
27	П	ПНП	НП	П	НП	П	НП	П	ПНП	П	18
28	П	П	ПП	П	НП	П	П	П	ПП	П	16
29	П	П	П	ПП	П	НП	П	ПП	П	П	16

Результати тесту шкільної тривожності Філліпса

№	Кількість розбіжностей	% розбіжностей
1	27	46,6
2	35	60,3
3	22	37,9
4	31	53,4
5	19	32,8
6	49	84,5
7	24	41,4
8	29	50
9	22	37,9
10	34	58,6
11	26	44,8
12	34	58,6
13	25	43,1
14	19	32,8
15	42	72,4
16	45	77,6
17	22	37,9
18	27	46,6
19	44	75,9
20	13	22,4
21	44	75,9
22	26	44,8
23	36	62,1
24	47	81
25	41	70,7
26	34	58,6
27	32	55,2
28	31	53,4
29	31	53,4
30	49	84,5
31	45	77,6
32	38	65,5
33	23	39,7
34	43	74,1
35	22	37,9
36	42	72,4
37	43	74,1
38	21	36,2
39	30	51,7
40	36	62,1
41	12	20,7
42	46	79,3
43	27	46,6

44	25	43,1
45	22	37,9
46	34	58,6
47	25	43,1
48	18	31
49	26	44,8
50	49	84,5

Результати за шкалою загальної самоєфективності

№	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	Сума балів
1	3	2	4	3	4	2	3	2	4	3	30
2	2	4	3	2	2	2	3	3	4	3	28
3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	31
4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	31
5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	38
6	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	29
7	3	2	3	3	4	2	4	3	3	2	29
8	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	30
9	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	34
10	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	27
11	4	3	3	3	3	2	2	3	2	4	29
12	2	2	3	4	3	4	2	4	4	3	31
13	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	27
14	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	37
15	2	2	3	2	1	2	1	2	3	3	21
16	2	3	2	3	1	1	1	3	3	2	21
17	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	30
18	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	29
19	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	19
20	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	38
21	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	16
22	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	30
23	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	21
24	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	19
25	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	18
26	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	30
27	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	28
28	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	32
29	4	2	4	3	2	3	2	3	4	2	29
30	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	22
31	1	3	1	3	2	1	1	2	1	3	18
32	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	15
33	3	3	3	4	2	2	4	3	4	3	31
34	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	21
35	3	3	4	2	3	2	2	4	3	2	28
36	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	16
37	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	24
38	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	37
39	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	31
40	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	27
41	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	35
42	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	21
43	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	28

Результати шкали сприйнятої соціальної підтримки Зімента

№	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Сума балів
1	1	3	2	2	0	0	0	3	2	2	0	3	18
2	3	1	0	0	1	2	1	1	2	0	1	1	13
3	1	2	0	2	2	0	2	0	0	3	3	3	18
4	1	0	2	1	0	1	0	3	1	2	1	2	14
5	5	4	6	6	6	6	5	6	4	4	4	5	61
6	1	1	3	1	1	2	0	3	0	3	2	0	17
7	0	3	2	2	2	0	1	0	3	2	1	0	16
8	1	1	2	2	3	1	0	2	2	2	2	1	19
9	2	1	0	0	0	2	1	2	3	1	1	2	15
10	1	0	1	0	3	3	2	3	3	0	3	2	21
11	3	3	1	0	1	1	3	3	0	2	1	1	19
12	0	1	3	1	2	2	1	3	3	1	1	1	19
13	1	0	2	2	0	1	3	1	0	1	3	1	15
14	6	6	5	6	5	6	6	5	4	6	5	4	64
15	0	2	2	0	2	1	2	0	2	1	3	0	15
16	1	0	3	3	1	2	3	2	2	1	0	3	21
17	3	2	1	1	2	3	3	2	2	0	0	3	22
18	2	0	0	2	0	0	2	2	2	1	2	1	14
19	1	2	2	3	2	2	0	1	1	1	3	1	19
20	6	6	6	5	5	5	4	6	5	4	6	4	62
21	5	5	5	3	2	5	3	5	5	5	3	3	49
22	5	3	2	4	5	4	4	2	4	5	2	4	44
23	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4	4	51
24	4	4	4	4	5	3	3	2	4	2	3	4	42
25	3	4	2	2	5	3	2	4	4	3	4	2	38
26	2	4	4	4	4	5	4	3	4	3	3	2	42
27	2	5	5	4	3	2	2	3	4	4	4	3	41
28	5	4	4	4	3	3	3	4	2	2	2	2	38
29	5	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	38
30	3	4	4	5	4	2	2	4	2	4	5	4	43
31	3	4	3	4	5	3	5	5	2	2	2	2	40
32	2	4	2	3	5	2	5	3	2	4	4	5	41
33	4	5	3	2	4	5	5	3	3	4	3	5	46
34	5	3	4	4	2	5	4	5	3	5	3	2	45
35	5	2	3	5	5	4	4	3	3	3	4	4	45
36	4	4	2	3	2	4	3	5	3	2	2	4	38
37	4	2	2	4	2	5	4	2	2	5	3	3	38
38	6	6	6	6	5	4	6	5	5	6	4	5	64
39	2	3	2	2	2	4	4	4	5	3	3	5	39

40	3	5	2	5	2	5	4	5	2	4	5	4	46
41	6	6	5	6	5	6	4	5	6	6	5	6	66
42	3	2	3	3	4	2	5	5	4	4	3	5	43
43	4	2	5	5	5	4	4	3	5	5	2	2	46
44	3	5	5	2	4	3	5	5	5	3	3	3	46
45	2	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	2	48
46	5	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	5	46
47	4	4	5	3	2	2	4	4	4	3	2	2	39
48	5	5	5	5	6	5	5	6	5	6	6	6	65
49	2	5	3	3	3	5	3	3	4	3	2	2	38
50	2	2	2	4	2	3	5	3	4	2	2	2	33