

УДК 159.9.366:342

DOI <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.2.3>

Астремська І. В.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
e-mail: arin9474@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-9746-3356

Барановська А. О.

магістрант спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
e-mail: anavest14@gmail.com
ORCID ID: 0009-0002-9398-504X

Іванов О. І.

магістрант спеціальності «Психологія»
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
e-mail: OLEGarh1mln@gmail.com
ORCID ID 0009-0007-4190-104X

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ НЕГАТИВНИХ
ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА САМООЦІНКИ
У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

У статті досліджено динаміку функціонування таких психологічних характеристик особистості, як негативні емоційні стани, зокрема: тривожність, стрес, депресія та самооцінка у дорослому віці. Проаналізовано сучасні теоретичні концепції українських та зарубіжних вчених щодо рівня сформованості самооцінки у ранньому дорослому віці та її впливу на прояв симптомів тривожності. Вивчено взаємозв'язок цих психологічних феноменів та визначено ступені їх взаємодії. Вибіркова сукупність дослідження складає 26 осіб віком від 20 до 40 років, серед яких 13 чоловіків і 13 жінок. Проведено діагностичний етап, метою якого було встановити взаємозв'язок між самооцінкою та проявом депресивних і тривожних станів у ранньому дорослому віці. Діагностика респондентів дозволила виокремити основні чинники, що впливають на формування рівня і характеру негативних емоційних станів та самооцінки. Виділено такі ключові критерії формування самооцінки: оцінка з боку оточуючих, результати власної діяльності та співвідношення реального ідеалу «Я». На їх основі було визначено рівні самооцінки, а також сформованість рівня особистісної та ситуативної тривожності в ранньому дорослому віці. Вивчено взаємозв'язок між низьким рівнем тривожності та низькою самооцінкою. Проведено кореляційний аналіз між показниками тривожності (згідно методики Спілбергера-Ханіна) та рівнем самооцінки (за методикою С. Будассі). Доведено, що існує кореляція між рівнем особистісної та ситуативної тривожності й самооцінкою у ранньому дорослому віці. Розроблено напрямки для подальших досліджень цієї тематики.

Ключові слова: тривога (як стан), тривожність (як властивість), адаптивна тривожність, стрес, самооцінка, конфліктність самооцінки, особистісний розвиток, ранній дорослий вік.

Постановка проблеми. Дослідження питання про співвідношення самооцінки і прояву тривожності обумовлено тією роллю, яку відіграє самооцінка в розвитку особистості. Аналіз поняття «самооцінка» пов'язаний з іншими рисами особистості, що є недостатньо вивченим у психології, тому важливо вивчити зв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності особистості у період ранньої дорослості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривожність є особистісною рисою, яка включає когнітивний (відчуття невідповідності, негативна самооцінка, очікування невдачі), афективний (тривога, відчуття надмірних вимог, відсутність контролю над власними реакціями) та поведінковий аспекти. Як відносно стабільна психологічна проблема, тривожність рідко постає перед фахівцями у чистому вигляді. Проте багато дослідників відзначають, що це питання залишається актуальним і сьогодні. Цій темі присвячено численні дослідження не лише у психології, але й у фізіології, біохімії, психіатрії, соціології та філософії. Поняття тривоги вперше згадував Зигмунд Фройд у своїй роботі «Невроз страху» [2, с. 68], де зазначив, що люди з підвищеним рівнем тривожності схильні бачити світ більш небезпечним і загрозливим у порівнянні з тими, у кого цей рівень є нижчим. Особливо корисною є модель високої тривожності (рис. 1), відповідно до якої основний механізм тривожності можна розглядати як похідний від певних еволюційних стратегій.

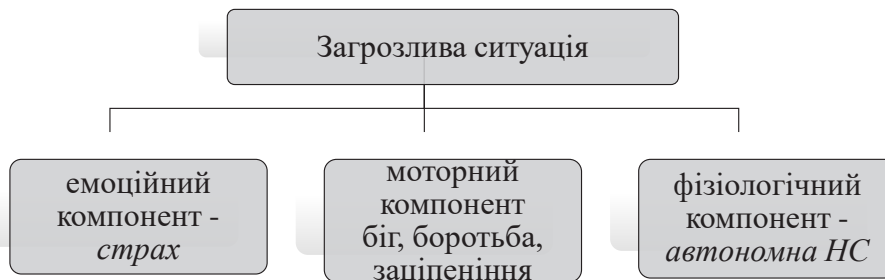


Рис. 1. Когнітивна модель тривожності

У дослідженні стресу вчені особливо стикаються з концептуальним питанням визначення стресу, а також щодо відмежування стресу від тривоги чи негативної афективності в цілому. Цікаво, що єдиної теорії стресу не існує, незважаючи на численні спроби дати визначення стресу та його характеристикам. Отже, наявна література спирається на різноманітні теоретичні підходи, хоча теорії Лазаруса та Фолкмана або Мак'юена відносно поширені в літературі. Одним із ключових питань у концептуалізації стресу є те, що дослідження не завжди розрізняють сприйняття стимулу чи ситуації як стресора та подальшу біоповедінкову реакцію (яку часто називають «реакцією на стрес»). Це важливо, оскільки, наприклад, психологічні фактори, такі як неконтрольованість і соціальна оцінка, тобто фактори, які можуть впливати на те, як індивід сприймає потенційно стресовий стимул або ситуацію, були визначені як характеристики, які викликають особливо потужні фізіологічні стресові реакції [8].

Ю. Ханін розрізняє ситуативну та особистісну тривожність. Відповідно до його точки зору, ситуативна тривожність виникає в результаті реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні чинники, такі як очікування негативної реакції або агресії, загроза престижу тощо.

Самооцінка є складним особистісним утворенням або параметром психічної діяльності, що виконує важливу регулятивну функцію. У працях психологів та педагогів різних країн представлено різні аспекти проблеми оцінювання та самооцінки. Одним із найвідоміших є погляди Ч.Д. Спілберга, який акцентує на відмінності між тривожністю як станом та як рисою. Н. Д. Левітов також робить поділ тривожності на ситуативну та особистісну, стверджуючи, що «тривожність – це риса характеру» [4, с. 89–91]. Така інтерпретація нині активно використовується як у теоретичних, так і в експериментальних та діагностичних дослідженнях. Для визначення самооцінки було застосовано модель Л. В. Бороздіної, згідно з якою самооцінка є складовою самосвідомості та визначається як оцінка людиною власних можливостей або потенціалу за певними характеристиками [8].

Сьогоднішній емоційний стан суспільства, особливо людей у ранньому дорослому віці, відзначається зростанням психологічного напруження та тиску. Рівень тривожності й депресії у суспільстві також підвищується, що привертає більший інтерес до дослідження таких психологічних феноменів, як тривожність та самооцінка. Варто зазначити, що тривожність є переважно емоційним феноменом. Згідно з теорією диференційованих емоцій К. Ізарда, тривожність складається з домінуючої емоції страху, яка взаємодіє з іншими базовими емоціями, зокрема співчуттям, гнівом, почуттям провини, соромом та інтересом. Тривожність, як і депресія, може бути зумовлена потребами та біохімічними факторами [6, с. 72].

Однак, тривожність не варто плутати зі страхом. Страх – це чітка специфічна емоція, яка потребує окремої класифікації. Специфіка страху дає можливість відокремити його від тривожності, яка є комбінацією емоцій, серед яких страх є лише однією складовою [4, с. 90]. К. Ізард наголошував, що характер взаємодії емоційних компонентів тривожності може суттєво варіюватися від людини до людини. Наприклад, у деяких людей головним елементом тривожності може бути страждання, а у інших – сором. Така варіативність емоційної динаміки значно ускладнює аналіз тривожності [7].

Особливий інтерес викликають дослідження А. М. Пригожан, яка розглядає тривожність як позитивний фактор. Вона стверджує, що «тривога – це червоний сигнал, який привертає увагу до можливих перешкод на шляху досягнення ваших цілей, дозволяючи мобілізувати зусилля для досягнення кращих результатів» [8]. Це дозволяє зробити висновок, що оптимальний рівень тривожності є важливим для ефективної адаптації до зовнішнього середовища (адаптивна тривожність).

Мета статті. У нашому дослідженні актуальною є взаємодія між рівнем самооцінки та рівнем тривожності. Ця взаємодія впливає на процес адаптаційної три-

воги, що призводить до дезадаптивності особистості, виснажливих емоційних станів, впливає на соціальну діяльність особистості, деформуючи її розвиток.

Вивченню самооцінки присвячено багато наукових робіт. У більшості випадків самооцінка – це загальна цінність і значення, які людина приписує собі, а також певним аспектам своєї особистості, діяльності та поведінки. Самооцінка впливає на поведінку, діяльність і розвиток індивіда, а також на його вміння будувати комунікацію. Самооцінка відображає ступінь задоволеності чи незадоволеності собою, створює основу для сприйняття власного успіху чи невдачі та діяльності, а також досягнення певної міри цілей, тобто рівень особистого прагнення.

Л. Пепло та М. Мічелі стверджують, що – «самооцінка – це процес самопізнання та критичного самоусвідомлення, який характеризує розуміння людиною того, ким вона є і спроби свідомо інтерпретувати власний досвід» [8, с. 68]. Вчені досліджували особливості зв'язку між низькою самооцінкою та феноменом самотності та продемонстрували причинно-наслідковий зв'язок між цими явищами.

Результати дослідження. На основі аналізу теоретичних досліджень було виявлено, що самооцінка визначається такими основними параметрами: рівень (високий, середній, низький); відповідність досягнутому (достатній, недостатній, переоцінений або недооцінений); структура (конфліктна або безконфліктна). Формування самооцінки відбувається на основі оцінок оточуючих, результатів власної діяльності та порівняння реального образу "Я" з ідеальним.

У дослідженні було висунуто гіпотезу, що рівень самооцінки знижується при частому незадоволенні собою в період ранньої дорослості, а також при неможливості досягти певних цілей. Дифузне занепокоєння впливає на «зону оптимального функціонування» особистості, що підвищує рівень тривожності.

Дослідження проводилося в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, де в ньому взяли участь 125 респондентів у віці від 20 до 30 років, серед яких 52 чоловіки та 73 жінки. Для діагностики використовували методики: «Оцінка рівня тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)» та «Дослідження самооцінки особистості» С. Будассі. Методика Спілбергера дозволяє розрізняти тривожність як стійку особистісну характеристику і як ситуативний стан. Результати діагностики відображені на рис. 2.



Рис. 2. Результати за методикою «Оцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)»

Особистісна тривожність у значенні середніх показників – 41,48% при середніх значеннях за критерієм ситуативної тривожності – 38,4% такі результати свідчать, що показники тривожності вищі у значенні – стану, але нижчі про реактивному прояві – як властивість особистості.

Необхідно враховувати, що показники тривожності респондентів можуть носити завищений характер через російську військову агресію на території України. Проте точне підтвердження вищезазначеної гіпотези можливе лише за консультативної бесіди з клієнтами.

За результатами методики «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі) було отримано такі загальні показники: високу (неадекватну) самооцінку виявлено у 16% респондентів. Такі люди схильні ставити перед собою цілі, які перевищують їхні реальні можливості, байдужі до похвали з боку інших, а також мають риси зарозумілості, перфекціонізму, прагнення керувати, але недостатньо самокритичні щодо власних успіхів і невдач.

Високу (адекватну) самооцінку продемонстрували 20 % респондентів, які реалістично оцінюють свої успіхи та невдачі, критично ставляться як до себе, так і до оцінок з боку інших.

У 32% респондентів було зафіксовано середній рівень самооцінки.

Низький рівень (адекватної) самооцінки спостерігався у 16% учасників дослідження, а низький рівень (неадекватної) самооцінки – також у 16%. Такі люди схильні ставити перед собою досяжні цілі, проте переоцінюють значення невдач, мають гостру потребу в підтримці з боку оточуючих і недооцінюють свої власні можливості (рис. 3).

Самооцінка відображає рівень розвитку власних емоцій і ціннісних установок з подальшим процесом формування особистісного самоствавлення. Емоційний аспект є найважливішим у визначенні самооцінки особистості. Особисті відчуття та їх психологічне сприйняття є найважливішим для особистості. Далі йде усвідомлення рівня компетентності «Я» в тій чи іншій сфері життя або роду діяльності. Усвідомлення того, наскільки досягнуто успіху в тій чи іншій сфері, що має привід зміцнити власні почуття власної гідності та самоповаги для особистості [1].

Відповідно отриманих результатів, слід зазначити, що не варто звертати надмірно увагу на загальну тенденцію, оскільки результати є доволі неоднозначними, що лише обґрунтовує важливість детального розгляду показників кожної особистості під час будь-якого виду консультативної бесіди. Досліджуючи самооцінку особистості, також було виокремлено основні якості які співпадають при середньому та високому (адекватному) рівні самооцінки, такі як: щирість, мрійливість, ніжність, рішучість та розсудливість. Домінуючі показники, які було зафіксовано при низькому рівні самооцінки, такі: терплячість, стриманість та в деяких випадках впертість.

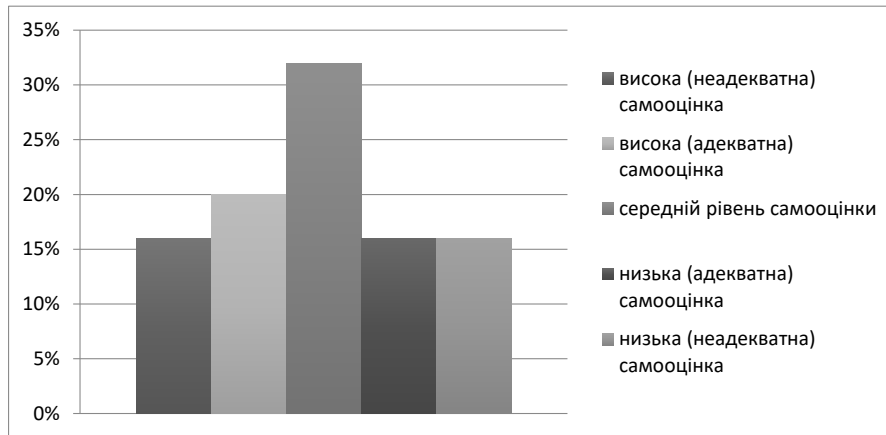


Рис. 3. Результати за методикою «Дослідження самооцінки особистості» (С. Будассі)

Аналіз отриманих у дослідженні даних дозволив виділити співвідношення самооцінки та рівня тривожності, яке найчастіше зустрічається – середній рівень самооцінки та помірний рівень особистісної тривожності. Для підтвердження цієї гіпотези використано метод кореляційного аналізу. Цей метод використовується для підтвердження взаємозалежності між змінними, пов'язаними кореляцією. Саме тому, для визначення статистичного коефіцієнта кореляції було обрано формулу Пірсона для визначення лінійної кореляції.

Метою дослідження було встановити взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем тривожності. Це вдалося підтвердити шляхом демонстрації достовірного кореляційного зв'язку між рівнями самооцінки та особистісної тривожності ($r = -0,29$, $p = 0,01$), а також між самооцінкою та ситуативною тривожністю ($r = -0,17$, $p = 0,01$). Негативний коефіцієнт кореляції свідчить про те, що існує обернений зв'язок: висока самооцінка супроводжується низьким рівнем тривожності, а низька самооцінка – високим рівнем тривожності.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про існування взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю. При цьому зазначено, що цей зв'язок не залежить від статі респондентів: загальна закономірність полягає в тому, що чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий рівень тривожності, що може свідчити про підвищену схильність до особистісного неблагополуччя.

Аналіз досліджень А. М. Прихожан ілюструють подібність впливу конфлікту самооцінки на рівень тривожності, а тому було підтверджено, що при високих показниках рівня тривожності у період раннього дорослого віку виникають протиріччя з рівнем самооцінки особистості (конфліктною самооцінкою), що пояснюється віковим переходом респондентів на новий рівень індивідуального розвитку [3, с. 66]. Отримані математично-статистичні дані підтверджують теоретичний аналіз даних, щодо взаємозв'язку між тривожністю та показниками самооцінки у період ранньої дорослості. У період ранньої дорослості становленням самооцінки визначається процесами формування особистості в цілому

і на перший план виходить розуміння того, що власна самооцінка є вираженням відповідності поведінки власним переконанням, думкам, результатам роботи над собою та ін.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Результати проведеного дослідження вказують на важливість двох основних напрямків – вивчення тривожності та самооцінки, які займають особливе місце в сучасній психологічній науці. Новітні дослідження розкривають природу цих явищ не лише з точки зору психології, але й через медичні, соціологічні та філософські знання. Взаємодію рівнів тривожності та самооцінки стає все складніше вивчати, і саме цим питанням присвячено багато наукових робіт.

Тривожність є складним психологічним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії емоційних процесів і проявляється як тимчасовий стан, так і як стійка особистісна риса. У ранньому дорослому віці тривожність закріплюється як характеристика особистості, оскільки в цей період домінує потреба змінити ставлення до себе, що може проявлятися через матеріальну, психологічну або духовну складову.

Тривожність може мати дві форми – посилення і послаблення – і тісно переплітається з іншими психічними станами та особистісними характеристиками. Знижена самооцінка часто стає каталізатором виникнення тривожності, водночас певний оптимальний рівень самооцінки є необхідним для досягнення успіху в діяльності.

Результати дослідження підтвердили існування стійкої зворотної залежності між рівнем тривожності та самооцінкою в період ранньої дорослості. Визначені кореляційні зв'язки між цими показниками підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення феномену самооцінки та механізмів формування тривожності в даній віковій групі.

Список використаних джерел і літератури

1. Бек А. Терапія тривоги та страху. Львів: Либідь, 1990. 56 с.
2. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2020. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 25.09.2024).
3. Кузьменко Р. Феномен толерантності як консолідуєчий фактор в людських відносинах. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*. Матеріали звітної наук.– практ. конф. викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства. Київ, 2019 (13–17 травня). Київ, 2019. С. 66–68.
4. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії / за ред. Л.А. Головей. Київ, 2019. С. 89–98.
5. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL: <http://surl.li/gpkdz> (дата звернення: 25.09.2024).
6. Тюріна В.О, Федоренко О.І. Основи психології і педагогіки. Харків, 2019. 293 с.
7. Kots Y. Psychological peculiarities of social and cognitive behavior of adolescent and early adulthood persons with manifestations of social anxiety. 2020. URL: <http://surl.li/gpkfh> (last accessed: 24.09.2024).
8. Lysenkova I.P. Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of

Children with Cognitive Impairment. *The Norwegian Journal of Development of the International Science*. 2018. № 20. Vol. 2. P. 67–69.

9. Sim K., Huak Chan Y., Chong P. Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. 2020. P. 195–202.

10. Vidra O. Vikova ta pedagogichna psihologiya. Age and Pedagogical Psychology. *Centr uchbovoyi literaturi*. 2020.

References

1. Bek, A. T. (1990). *Terapiia tryvohy ta strakhu [Anxiety and fear therapy]*. Lviv: Lybid [in Ukrainian].

2. Hrynychko, A. Y. (2020). Spivvidnoshennia rivniv tryvozhnosti ta samoostinky suchasnoi molodi. *Visnyk psykholohii i sotsialnoi pedahohiky [Correlation of anxiety levels and self-esteem of modern youth]*. Retrieved from: <http://www.psyh.kiev.ua> [in Ukrainian].

3. Kuzmenko, R. (2019). Fenomen tolerantnosti yak konsoliduiuchy faktor v liudskykh vidnosynakh. Yednist navchannia i naukovykh doslidzhen – holovnyi pryntsyp universytetu [The phenomenon of tolerance as a consolidating factor in human relations. The unity of education and research is the main principle of the university]. *Materialy zvitnoi nauk.-prakt. konf. vykladachiv, doktorantiv ta aspirantiv fakultetu filosofii ta suspilstvoznavstva*. (s. 66–68). Kyiv [in Ukrainian].

4. Prikhozhan, A. M. (2019). Vyvchennia osobystisnoi tryvozhnosti v konteksti teorii [The study of personal anxiety in the context of the theory]. (Holovey, L.A., Ed.). Kyiv [in Ukrainian].

5. Romanchuk, O. (n.d.). Kohnityvno-povedinkova terapiia tryvozhnykh rozladiv: model rozuminnia, terapii ta empirychni dokazy efektyvnosti [Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: a model of understanding, therapy, and empirical evidence of effectiveness]. Retrieved from: <http://surl.li/gpkdz> [in Ukrainian].

6. Tiurina, V. O., & Fedorenko, O. I. (2019). *Osnovy psykholohii i pedahohiky [Fundamentals of psychology and pedagogy]*. Kharkiv [in Ukrainian].

7. Kots, Y. (2020). Psychological peculiarities of social and cognitive behavior of adolescent and early adulthood persons with manifestations of social anxiety. Retrieved from <http://surl.li/gpkfh> [in English].

8. Lysenkova, I. P. (2018). Correction-Developing Environment as a Means of Emotional Development of Children with Cognitive Impairment. *The Norwegian Journal of Development of the International Science*, 20(2), 67–69 [in English].

9. Sim, K., Huak Chan, Y., & Chong, P. (2020). Psychosocial and coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. P. 195–202 [in English].

10. Vidra, O. (2020). Vikova ta pedagogichna psihologiya. Age and Pedagogical Psychology. *Centr uchbovoyi literature* [in English].

Astremska I. V.

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Psychology
Petro Mohyla Black Sea National University

Baranovska A. O.

Master's student in the specialty "Psychology"
Petro Mohyla Black Sea National University

Ivanov O. I.

Master's student in the specialty "Psychology"
Petro Mohyla Black Sea National University

**STUDY OF THE INTERDEPENDENCE OF NEGATIVE EMOTIONAL
STATES AND SELF-ESTEEM IN THE PERIOD OF EARLY
ADULTHOOD**

This article examines the dynamics of functioning of such psychological personality characteristics as negative emotional states, in particular: anxiety, stress, depression and self-esteem in adulthood. Modern theoretical concepts of Ukrainian and foreign scientists regarding the level of formation of self-esteem in early adulthood and its influence on the manifestation of anxiety symptoms are analyzed. The interrelationship of these psychological phenomena is studied and the degree of their interaction is determined. The research sample consists of 26 people aged 20 to 40, including 13 men and 13 women. A diagnostic stage was conducted, the purpose of which was to establish the relationship between self-esteem and the manifestation of depressive and anxiety states in early adulthood. The diagnosis of the respondents made it possible to single out the main factors affecting the formation of the level and nature of negative emotional states and self-esteem. The following key criteria for the formation of self-esteem are highlighted: evaluation by others, the results of one's own activities and the ratio of the real ideal «I». On their basis, the levels of self-esteem, as well as the formation of the level of personal and situational anxiety in early adulthood, were determined. The relationship between a low level of anxiety and low self-esteem was studied. A correlation analysis was conducted between anxiety indicators (according to the Spielberger-Hanin method) and the level of self-esteem (according to the S. Budassi method). It has been proven that there is a correlation between the level of personal and situational anxiety and self-esteem in early adulthood. Directions for further research on this subject have been developed.

Key words: alarm (as the state), anxiety (as property), adaptive anxiety, self-appraisal, conflict of self-appraisal, personality development, early adulthood.