

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 6  
2022

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# **Студентський дайджест**

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 6**

Рівне, 2022

**Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.**  
Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. 136 с.

***Головний редактор :***

**Павелків Роман Володимирович** – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

***Виконавчий редактор :***

**Корчакова Наталія Вікторівна** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

***Члени редакційної колегії :***

**Павелків Віталій Романович** – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

**Безлюдна Валентина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Юрчук Олена Сергіївна** – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ  
(протокол № 11 від 24 листопада 2022 р.)*

3. Юрчук О. Вплив рухового режиму на фізичний стан дітей дошкільного віку. Нова пед. думка. Рівне, 2017. № 2(90). С. 64–68.

УДК 159.922.73 : 159.923

## ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Павлушенко Анна, здобувач ОС «магістр»  
спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ

*Науковий керівник: Кулакова Л.М., кандидат психологічних наук, доцент*

**Постановка проблеми.** Проблема формування самооцінки є однією з центральних проблем у становленні особистості підлітка. Таке особистісне утворення як самооцінка є важливим регулятором будь-якої діяльності в будь-якому віці. Як компонент самосвідомості, що дає людині знання про себе, оцінює її ставлення до власних здібностей, вчинків, моральних якостей, самооцінка є проекцією реального «Я» на ідеальне «Я». Самооцінка особистості є основним інтеграційним ядром індивідуальності. Саме самооцінка обумовлює спрямованість розвитку особистості та її динаміку, визначає рівень прагнень та очікувань, визначає життєві позиції, формує ставлення до себе та коригує процеси самопізнання й саморозвитку. Від рівня самооцінки залежить рівень ефективності діяльності, регуляторні властивості особистості, критичність та вимогливість по відношенню до себе, взаємовідносини з іншими людьми.

На рівень сформованості самооцінки підлітків впливає багато факторів. Особливе місце серед них посідає рівень такої індивідуально-психологічної особливості особистості як її тривожність – стійке особистісне утворення, що характеризується переживанням емоційного дискомфорту через передчуття загрози. Тривожність має негативний вплив на розвиток особистості, її діяльність та поведінку, а також на формування адекватної самооцінки, що є особливо відчутним у підлітковому віці.

Дослідженням проблеми взаємозв'язку тривожності та особливостей формування самооцінки особистості присвячені праці О. Білоус, О. Гант, В. М'яленко, А. Мельник, Ж. Новікової, Г. Харченко, Т. Чаусової та ін. Особливості такого зв'язку в підлітковому віці досліджували І. Краськова, О. Сазонової та ін.

Аналіз здійснених наукових досліджень засвідчує помітну увагу вчених до питань виявлення психологічних особливостей самооцінки підлітків, факторів її формування, вивчення феномена тривожності в шкільному віці та її впливу на успішність навчання. Водночас недостатня увага приділяється вивченню тривожності як фактора формування самооцінки в підлітковому віці.

З огляду на актуальність зазначеної проблеми особливого значення набуває потреба аналізу тривожності як фактора формування самооцінки в підлітковому віці, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Тому **метою дослідження** є аналіз впливу тривожності на формування самооцінки в підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить про те, що проблема тривожності у підлітковому віці перебуває у колі інтересів багатьох науковців. Функціональний підхід до вивчення тривожності застосовувався в доробках Ф. Астапова; адаптаційні механізми тривожності вивчались у працях Ф. Березіна. Проблема діагностики причин виникнення та видів тривожності, її корекції була предметом аналізу А. Прихожан; міжособистісна та внутрішньогрупова тривожність в спільній діяльності викликала увагу Ю. Ханіна. Цікавими також є доробки в новітніх наукових розвідках: здійснено аналіз явища аутоморальної тривожності (Т. Гавридова), танатичної тривожності в період дорослішання (В. Кучерявець), співвідношення тривожності та захисних психологічних механізмів особистості,

психологічної допомоги дітям з високим рівнем тривожності (В. Нестеренко, Я. Омельченко та З. Кісарчук).

Вплив тривожності на самооцінку, зокрема на зміну рівня самооцінки при підвищенні показників тривожності, досліджували Л. Бороздін та Є. Залучьонова, проблему формування самооцінки під впливом тривожності була предметом вивчення Ф. Зімбардо, аспекти співвідношення самооцінки, рівня тривожності та образу «Я» аналізувала Є. Соколова. За твердженнями О. Царькова та С. Радченко, тривожність традиційно розглядається як прояв неблагополуччя, що викликається важкими соматичними захворюваннями та нервово-психічними патологіями через перенесені психологічні травми [6, с. 480].

Тривожність, слід розглядати в нерозривному зв'язку зі страхом, адже тривожність є базовою реакцією, загальним поняттям, а страх – виражає ту ж якість але в об'єктивній формі. Існує теорія, висунута П. Тілліхом, що тривожність і страх є поняттями невід'ємними і тісно пов'язаними між собою, оскільки страх перед невідомим і є тривожністю. Страх викликається певним об'єктом, який можна зустріти, побачити, відчути. Якщо людина знає, що це за об'єкт, вона може вступити в боротьбу з ним та зменшити свій страх. Тривожність не має свого об'єкта, і саме тому боротьба з нею не є можливою. П. Тілліх зауважує, що людина в стані тривоги не має ніякої опори та повністю віддана цьому стану, що в свою чергу, викликає почуття безпорадності, безпомічності, дезадаптації, неадекватні реакції [5, с. 98].

Шість стадій розвитку тривоги було виділено та описано Ф. Березіним:

- перша стадія – виникає як попередження про наближення тривожних явищ більшої інтенсивності, несе ознаки загрози; проявляється як найменша інтенсивність тривоги, напруженість, настороженість, дискомфорт;
- друга стадія – виникнення гіперстезичних реакцій, що приєднуються до відчуття внутрішнього напруження або змінюють його; нейтральні раніше стимули набувають значущості, при посиленні набувають негативного емоційного забарвлення; виникає роздратування як недиференційоване реагування;
- третя стадія – виникнення відчуття неясної небезпеки та переживання відчуття невизначеної загрози; стадія тривоги;
- четверта стадія – із наростанням тривоги виникає страх; небезпека, яка раніше була невизначеною, конкретизується, хоча об'єкти страху не завжди є реальною загрозою;
- п'ята стадія – виникнення відчуття жаху, невідворотності катастрофи;
- шоста стадія – максимальна дезорганізація поведінки та діяльності; виникає тривожно-боязке збудження; панічний пошук допомоги; потреба рухової розрядки [1, с. 193].

Згідно поглядів А. Прихожан, існує два основні критерії тривожності:

1) відкрита тривожність, яка свідомо переживається та демонструється в діяльності та поведінці як стан тривоги, що може проявлятися у трьох формах:

- гостра тривожність (нерегульована або слабко регульована), – усвідомлювана, сильна, демонструється зовні симптомами тривоги, з якою індивід не може впоратися самостійно;
- регульована та компенсуюча тривожність, при якій можливо виробити досить ефективні способи керування наявною тривожністю;
- культивована тривожність – може проявлятися як: основний регулятор активності особистості, що забезпечує її відповідальність та організованість; ціннісна та

світоглядна установка; пошук певної «вигоди» від тривожності та виражається посиленням симптомів.

2) несвідома (прихована) тривога, яка проявляється у надмірному спокої, нечутливості або запереченні реального неблагополуччя, або ж у специфічних способах поведінки:

- «неадекватний спокій» – характеризується надмірним, підвищеним спокоєм без зовнішніх ознак тривожності; виробленням індивідом у спробі приховати тривогу від оточуючих та від себе самого, сильних та негнучких способів захисту від неї, які є перешкодою для усвідомлення власних переживань та певних загроз зі сторони навколишнього середовища. Така форма тривожності є дуже нестійкою та здатна швидко переходити в форму відкритої тривожності;

- «відхід від ситуації» – характеризується зовнішнім ігноруванням ситуації тривоги [4, с. 112].

У межах норми, як зазначають науковці (Л. Матохнюк, І. Нетребко, О. Шпортун,), тривожність є здоровою адаптаційною функцією психіки, завдяки якій можна передбачити небезпечну ситуацію та уникнути небезпеки, оскільки тривога мобілізує внутрішні ресурси для подолання небезпеки, про яку вона подає сигнал. Проте, надмірний рівень тривожності негативно впливає як на емоційний, так і на фізичний стан людини. В нормі тривога та ситуація, яка її викликала, повинні тривати однаковий час. При патологічній тривожності тривога не зникає після вирішення проблеми і проявляється повним зосередженням на стані самої тривожності, що додатково викликає підвищення рівня стресу, впливає на поведінку та діяльність [2; 3].

У підлітковому віці тривожність все більшою мірою стає взаємопов'язаною із самооцінкою. У контексті наявних новоутворень та кризи підліткового віку (бажання бути дорослим та відсутність достатніх для цього можливостей) основними причинами тривожності підлітків можуть бути:

- психологічна залежність від батьків, що ставить підлітка, який прагне незалежності, у нестерпне становище;

- економічний стан, що визначається залежністю від батьків та суперечить прагненню бути дорослим;

- диспропорційний розвиток (передчасний або затриманий), що виокремлює підлітка серед інших, робить його не таким як усі; якість спілкування з однолітками, що підтверджує або не підтверджує їхнє соціальне значення;

- статус у системі відносин, що впливає на формування ставлення до себе як до значущої особистості;

- рівень успішності, що є підставою для оцінки підлітка з боку педагогів, однолітків та батьків та формування самооцінки;

- завищені вимоги з боку педагогів, батьків, які не дають змоги підтвердити своє значення і сформувати адекватну самооцінку;

- догматична система виховання, яка гальмує виявлення активності та ініціативи, нівелює значення власних інтересів та здібностей;

- сексуальний розвиток підлітків та зовнішні прояви сексуальної зрілості, що викликає за непокоєння або задоволення у контексті зовнішніх змін та досягнення ознак дорослості;

- якість життя, що відповідає або не відповідає потребам та інтересам підлітків.

Проявами тривожності підлітків можуть бути агресія (прагнення заставити боятись інших), апатія, безініціативність, що може вплинути на порушення соціальних зв'язків,

погіршення стосунків з оточуючими та зниження самооцінки (мене не люблять, не цінують, шляхи нормального життя для мене нездійснені та ін.), що може суттєво вплинути на зниження або підвищення самооцінки.

На підставі здійсненого аналізу теоретичних основ проблеми впливу тривожності на самооцінку у підлітковому віці було здійснено експериментальне констатувальне дослідження з метою визначення особливостей самооцінки та рівнів її сформованості, встановлення особливостей тривожності підлітків, а також у виявленні впливу тривожності на сформованість самооцінки в підлітковому віці.

Рівень сформованості самооцінки, сформованості Я-образу визначався за допомогою методики Т.Дембо-С.Рубінштейн (модифікація М. Прихожан); особливості самоставлення, вираженості його компонентів як характеристик самооцінки – за допомогою Методики дослідження самоставлення (тест МІС) С. Пантілеєва. Характеристики та рівні особистісної та ситуативної тривожності досліджувалися за допомогою методики «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілберга-Ю. Ханіна; рівень шкільної тривожності – за допомогою Тесту шкільної тривожності Т. Філіпса. Визначення впливу рівня тривожності на рівень сформованості самооцінки здійснювалося за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Згідно результатів аналізу отриманих даних було встановлено, що високий рівень самооцінки – в 22,9% досліджуваних (в 23,7% з КГ та в 22,0% з ЕГ); середній рівень – в 56,8% досліджуваних (в 57,7% з КГ та в 55,9% з ЕГ); низький рівень – в 20,3% досліджуваних (в 18,6% з КГ та в 22,0% з ЕГ). При цьому найбільш помітний вплив на підвищення загального рівня самооцінки мають рівні самооцінок авторитету серед оточуючих, характеру та розуму і здібностей.

Особливості ставлення досліджуваних до себе характеризувалися переважанням середнього рівня самовпевненості, самокерівництва, дзеркального Я, самоцінності, самоприйняття, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення, поваги до себе, ауто симпатії та внутрішньої невпорядкованості. Серед даних факторів на рівень самооцінки найбільш виражений вплив було зафіксовано в рівня самовпевненості та рівня самоцінності.

Показники ситуативної тривожності підлітків знаходилися переважно на середньому рівні – 56,4% (51,9% в КГ та 60,7% в ЕГ). Високий рівень тривожності було виявлено в 25,5% опитуваних (29,6% з КГ та в 21,4% з ЕГ). Низьким рівнем ситуативної тривожності характеризувалися 18,2% досліджуваних (18,5% з КГ та 17,9% з ЕГ).

Також 27,0% опитуваним підліткам був притаманний високий рівень загальної шкільної тривожності (23,3% з КГ та 30,6% з ЕГ). Середній рівень - в 41,6% учасників експерименту (в 23,3% з КГ та в 30,6% з ЕГ); низький рівень – в 31,4% учасників експерименту (36,5% з КГ та в 26,5% з ЕГ). На підвищення рівня загальної тривожності в школі істотний вплив мали підвищення рівня страху ситуації перевірки знань, зниження рівня фізіологічної опірності стресу, підвищення рівня страху самовираження.

Встановлені за допомогою коефіцієнта кореляції r-Пірсона кореляційні зв'язки свідчать про те, що рівень загальної самооцінки знижується із зростанням рівня особистісної тривожності та рівня загальної шкільної тривожності. В свою чергу на зростання рівнів ситуативної, особистісної тривожності та загальної тривожності в школі мають вплив підвищення авторитету серед оточуючих, рівня самооцінки розуму та характеру, рівня самовпевненості та рівня самоприйняття; зниження рівнів самоцінності, самооцінки характеру. Експериментальне дослідження впливу тривожності на формування самооцінки підлітків стало підґрунтям для розробки програми психологічної корекції тривожності в підлітковому віці з урахуванням отриманих даних.

Психологічна корекція тривожності як фактору формування самооцінки в підлітковому віці на формувальному етапі дослідно-експериментальної роботи здійснювалося за допомогою розробленої тренінгової програми, яка передбачала проведення семи занять, загальними завданнями яких було визначено: створити умови

для саморозкриття підлітків; сформувати розуміння поняття Я концепції особистості та її складових; розширити уяву підлітків про свої особливості, свої унікальні можливості, вміння, навички, знання, свої слабкі та сильні сторони, про себе загалом; підвищити рівень мотивації особистісного розвитку; спонукати до самовдосконалення; розвинути навички самоаналізу; формувати позитивне ставлення до себе та до інших.

Методами, що спрямовувалися на забезпечення досягнення поставлених завдань, було визначено наступні: обговорення, бесіда, групові дискусії, ігри, рухливі ігри, елементи арттерапії, рольові ігри, творчі завдання, релаксаційні вправи тощо.

По завершенню формувального експерименту в експериментальній групі кількість підлітків із високим рівнем ситуативної тривожності зменшилася на 7,1%, із середнім рівнем – зменшилася на 10,7%. Щодо особистісної тривожності, то спостерігаються зміни дещо іншого характеру: зменшилася кількість учнів із високим рівнем показника (на 3,6%), також відбулося збільшення числа тих, хто мав середній рівень такої тривожності. Кількість учнів із високим рівнем загальної тривожності в школі знизилася на 9,2% з одночасним зростанням кількості учнів із середнім рівнем шкільної тривожності (на 14,2%). В контрольній групі навпаки спостерігалось незначне підвищення числа досліджуваних із високим рівнем особистісної та ситуативної тривожності.

Загальна самооцінка, під впливом зміни ставлення до власних збірностей, розуму, характеру, значимості свого авторитету серед оточуючих, підвищення рівня самоцінності, впевненості в собі, самоприйняття, а також зниження рівня самозвинувачення, помітно покращилася: на 10,1% збільшилося число учнів із високим рівнем самооцінки та зменшилося на 14,9% число учнів із низьким рівнем самооцінки.

Отже, як свідчать отримані результати, відбулися динамічні зміни в рівнях сформованості самооцінки внаслідок проведеної корекції рівнів тривожності підлітків (рис.1; 2).

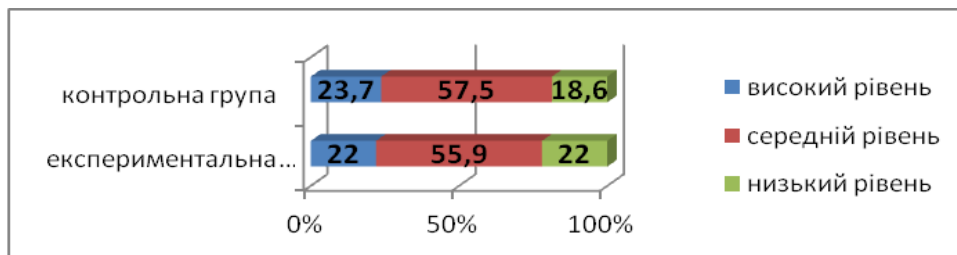


Рис. 1. Рівні самооцінки на початку формувального експерименту, %

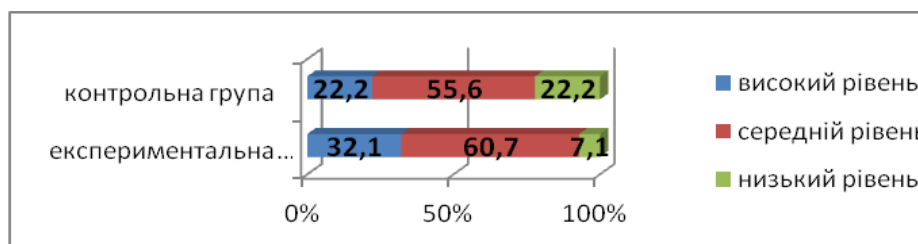


Рис. 2. Рівні самооцінки по завершенню формувального експерименту, %

Кількісний та якісний аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи на констатувальному та контрольному етапах, їх відмінностей в контрольній та експериментальній групах, роботи засвідчили ефективність розробленої програми психологічної корекції тривожності в підлітковому віці.

**Висновки.** Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують, що його мета і завдання виконані. Водночас варто підкреслити, що здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу тривожності на самооцінку підлітків. Подальшої розробки потребують питання впливу тривожності студентів та його зв'язок із самооцінкою здоров'я.



### Список використаної літератури

1. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Р. Бернс; пер. з англ. ; заг. ред. і вступ ст. В. Я. Пилипівського. М. : Прогрес, 1986. 420 с. [рос.]
2. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності в підлітковому віці. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип. 19. С. 157-163.
3. Нетребко І.В. Самооцінка як критерій адаптованості студентів молодших курсів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2009. Вип. 74, Т. 2. С. 51–54с.
4. Прихожан А. М. Застосування методів прямого оцінювання у роботі шкільного психолога. *Науково-методичні основи використання у шкільній психологічній службі конкретних психодіагностичних методик*: Зб. наук. пр. / Редкол.: І. В. Дубровіна (відп.ред.) та ін., 1988. С. 110-128. [рос.].
5. Тілліх П. Мужність бути / Пер. з англ. О. Седакової. Київ: Дух і Літера, 2013. 200 с. [рос.].
6. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, вип. 38. С.479-491.

УДК [159.98:61]:376]:796/799

## СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Пастушок Ірина, здобувач ОС «магістр»  
спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 2 курс, РДГУ  
Юрчук Олексій, кандидат педагогічних наук, доцент

**Постановка проблеми.** З огляду на те, що на сучасному етапі відбуваються постійні зміни у соціально-політичному та економічному житті українського суспільства, зростає увага держави до соціально вразливих категорій населення, у тому числі до проблеми розвитку дітей з психофізичними порушеннями. На жаль, упродовж тривалого часу діти з психофізичними порушеннями були дещо ізольованими від соціуму, що зумовлювало їх соціальну незахищеність.

На підставі положень Конвенції ООН про права дитини сьогодні в нашій країні підтверджуються права дітей з психофізичними порушеннями на повноцінне життя, підтвердження їхньої гідності, особливе піклування, відновлення здоров'я, доступ до освіти, забезпечення якості соціального, духовного та культурного життя, що сприяє формуванню адекватної самооцінки, зміцненню зв'язків із соціумом. Соціальна державна політика сьогодення стосовно дітей з психофізичними порушеннями спрямовується на створення та впровадження різноманітних реабілітаційних програм, які допомагають їхній адаптації до умов соціуму. Аналіз досвіду міжнародної та вітчизняної практики засвідчує, що реабілітаційна робота з дітьми з психофізичними порушеннями повинна проводитися з використанням новітніх технологій педагогічної, соціальної, психологічної реабілітації, з використанням сучасного доробку в галузях дефектології, педагогіки, психології, соціальної роботи. На особливу увагу заслуговують можливості фізичної культури, яка містить важливий потенціал для сприяння соціальній реабілітації таких дітей.

Особливості розвитку особистості з психофізичними порушеннями, в тому числі в період дитинства, є об'єктом досліджень багатьох науковців-дефектологів, психологів, соціальних педагогів, зокрема таких, як О. Безпалько, С. Безух, В. Бочелюк, М. Галагузова, І. Зверева, А. Капська, С. Конопляста, О. Мартинчук, Ю. Найда, С. Попов, О. Романенко, Л. Савчук, Т. Сак, В. Синьов, О. Стребельової, О. Таран, А. Турубарова, Є. Холостова, Д. Шульженко Я. Юрків та ін.

Проблему соціальної реабілітації як процесу, завдяки якому особистість з психофізичними порушеннями залучається до участі в діяльності соціальних груп,