

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.24>

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ САМОПОВАГИ

Теслик Наталія Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0002-1564-8323>

Ніколаєнко Сергій Олександрович,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0000-0001-6204-9342>

Маслак Марія Сергіївна,

здобувачка вищої освіти 4-го курсу ОП «Психологія» бакалаврського рівня
Сумського державного університету
<https://orcid.org/0009-0008-2616-3453>

У статті проаналізовано психологічні особливості тривожності студентів з різними рівнями самоповаги. Актуальність цієї проблеми підкреслюється зростанням стресових чинників, що впливають на молодь, особливо в умовах воєнного стану та нестабільної соціально-економічної ситуації у країні. У роботі узагальнено ключові теоретичні підходи до розуміння тривожності як важливого індикатора емоційної нестійкості та самоповаги як фундаментального складника Я-концепції особистості. Особливу увагу приділено аналізу соціальних, емоційних і когнітивних чинників, які відіграють значну роль у процесі формування впевненості в собі у студентському віці. Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність зворотного зв'язку між рівнями тривожності та самоповаги: підвищення рівня тривожності супроводжується зниженням самоповаги. Окрім того, було виявлено статеві відмінності у проявах тривожності серед студентів, тоді як статистично значущих розбіжностей у рівнях самоповаги між чоловіками і жінками виявлено не було. Отримані під час дослідження дані є важливим підґрунтям для розроблення та подальшого впровадження ефективних психологічних інтервенцій у закладах вищої освіти. Також у статті зазначено, що тривожність є досить поширеним явищем серед студентської молоді та часто супроводжується різноманітними труднощами у сфері міжособистісного спілкування, навчальної діяльності та професійного самовизначення. Самоповага відіграє центральну роль у забезпеченні внутрішнього благополуччя особистості та може мати як посилювальний, так і послаблювальний вплив на прояви тривожності. Результати дослідження показали, що студенти, які характеризуються низьким рівнем самоповаги, демонструють значно вищі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності. Отримані дані дозволяють зробити висновок про важливість урахування самоповаги в роботі із тривожними станами молоді та можуть бути використані у психологічному супроводі студентів.

Ключові слова: тривожність, самоповага, психологічні особливості особистості студентів закладів вищої освіти, рівень тривожності, рівень самоповаги, особистісна тривожність, реактивна тривожність.

Teslyk Nataliia, Nickolayenko Serhiy, Maslak Maria. Features of anxiety in students with different levels of self-esteem

The article analyzes the psychological characteristics of anxiety in students with varying levels of self-esteem. The relevance of this issue is emphasized by the increasing stress factors affect-

ing youth, especially amidst the conditions of war and socio-economic instability in the country. The study summarizes key theoretical approaches to understanding anxiety as a significant indicator of emotional instability and self-esteem as a fundamental component of the self-concept. Particular attention is paid to the analysis of social, emotional, and cognitive factors that play a crucial role in the formation of self-confidence during student years. The results of the empirical research confirmed the presence of an inverse relationship between anxiety levels and self-esteem: an increase in anxiety is accompanied by a decrease in self-esteem. Furthermore, certain gender differences in the manifestations of anxiety among students were revealed, while no statistically significant differences in self-esteem levels between men and women were found. The data obtained during the study provide a crucial basis for the development and further implementation of effective psychological interventions in higher education institutions. The article also notes that anxiety is a fairly common phenomenon among students and is often accompanied by various difficulties in interpersonal communication, academic activities, and professional self-determination. Self-esteem plays a central role in ensuring the internal well-being of an individual and can have both a reinforcing and weakening effect on the manifestations of anxiety. The research results showed that students characterized by low self-esteem demonstrate significantly higher rates of both personal and situational anxiety. The obtained data allow concluding about the importance of considering self-esteem in working with anxious states of youth and can be used in the psychological support of students.

Key words: anxiety, self-esteem, psychological characteristics of personality of students of higher education institutions, level of anxiety, level of self-esteem, personal anxiety, reactive anxiety.

Постановка проблеми. Дослідження взаємозв'язку тривожності та самоповаги серед студентів є важливим як із наукового, так і із практичного погляду. Висока тривожність здатна негативно впливати на самооцінку та загальний психічний стан, тоді як низька самоповага може ускладнювати соціальну адаптацію та зменшувати навчальну мотивацію. У контексті студентського періоду, який є часом активного формування особистості та соціальної адаптації, дослідження цих явищ стає особливо актуальним. Студенти стикаються з різноманітними стресовими чинниками, що пов'язані з навчанням, соціальними взаємодіями та планами на майбутнє. Розуміння зв'язку між тривожністю та самоповагою може посприяти розробленню ефективних психологічних утручань для підтримки психічного здоров'я та академічних досягнень студентів. В умовах війни, коли психологічна стійкість є важливою для надання ефективної допомоги, це дослідження набуває ще більшої значущості.

Метою дослідження є проведення аналізу особливостей взаємозв'язку між рівнем тривожності та самоповагою у студентів, зокрема й з урахуванням відмінностей за ознакою статі.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури показує, що існує декілька

теорій у вивченні тривоги та тривожності. За З. Фрейдом, конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами призводить до неврозів і тривожності. Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність в контексті наукових досліджень розглядає Р. Мей. Мобілізуюча тривога проявляється як каталізатор для активності, стимулювання енергійних реакцій, загального піднесення. Демобілізуюча тривога, за твердженням автора, може виражатися через астеничні прояви, стан ступору, утрату мотивації та подібні стани [1].

Під час вивчення причин тривожності та їхнього впливу на зміну рівня останньої дослідники виявили зв'язок тривожності з особливостями сім'ї виховання, шкільною успішністю, стосунками з учителями й однолітками, посттравматичним стресом, екологією, природними уявленнями та соціальними причинами – сприйняття людиною навколишньої дійсності як загрозової та нестабільної [2].

Тривожність може набирати загрозового характеру, коли починають впливати негативні чинники та переживання, які виникають в екстремальних ситуаціях. Вона може цілком дезорганізувати поведінку й діяльність людини, завдати шкоди її психічному і фізичному здоров'ю. Тривожність – це попередник неврозу, а також його симптом і механізм розвитку [3].

Рівень тривожності варіюється від легкого до надмірного, проходячи через нормальний і сильний. Нормальна тривога, по суті, є корисною, вона допомагає пристосуванню до навколишнього світу. Натомість надмірна тривожність здатна порушити координацію в поведінці та діяльності. Тривога може виявлятися як її відсутність, що негативно впливає на здатність адаптуватися, або як постійний стан, який перешкоджає особистісному росту та досягненню цілей [4].

Отже, тривожність є досі актуальною темою в дослідженнях. Її вивчали такі вчені, як З. Фрейд, К. Хорні, А. Бандура й інші. Тривожність трактується як особливий та індивідуальний стан особи, який проявляється за надмірного хвилювання, а також у ситуаціях, у яких особа думає, що є загроза життю. У студентів тривожність часто підвищена, особливо на перших етапах навчання, але з подальшим навчанням вона може зменшуватися [5].

Самоповага є невід'ємною частиною нашого ментального здоров'я. Термін «самоповага» трактується в багатьох психологічних джерелах як гідність і повага до власних моральних якостей. У. Джеймс відводив особливе місце самоповазі, визначав її через задоволеність чи незадоволеність собою та співвідношення між домаганнями й успіхом. А. Маслоу розглядав самоповагу як базову потребу, що включає в себе незалежність, упевненість, компетентність і свободу, а також повагу з боку інших [5].

В. Раєва запропонувала розуміння самоповаги як емоційно-ціннісного ставлення до себе, що відображає загальний рівень позитивної або негативної самооцінки, заснованої на відповідності між рівнем бажань і рівнем досягнень. А. Налчаджян визнавав роль соціальних чинників у підтримці позитивної Я-концепції та високої самооцінки [5].

За низької самоповаги з'являється почуття невпевненості у власних можливостях, залежність від думки оточення та нездатність отримувати задоволення від перебування наодинці із собою. І. Кон виявив зв'язок між самоповагою та самооцінкою, показав, що високий рівень самоповаги вказує на задоволеність життям та вірою у власні сили, а низький – на відчуття

власної неповноцінності та підвищену чутливість до критики [6].

Велике значення для формування самоповаги серед студентів має їхня належність до менших соціальних спільнот. Ідеться про однокласників і групи однолітків зі спільними інтересами, які стають фундаментом для формування цінностей і життєвих пріоритетів. Саме вони встановлюють критерії, за якими молоді люди оцінюють свої вміння і успіхи. Останнім часом надзвичайно багато уваги приділяється інтернету як особливому середовищу соціалізації та формування особистості молоді. Інтернет для сучасних студентів – це і платформа для самовираження, і простір для створення та підтримки соціальних контактів [7].

У студентському віці відбувається формування нового типу ставлення до себе, заснованого на переході від особистісної самооцінки до загальної і цілісної самооцінки, тобто самоповаги. Самоповага формується під впливом зовнішніх чинників, зокрема й спілкування зі значущими людьми [8].

До ефективних психологічних напрямів корекції самоповаги у студентському віці належать поведінкові та когнітивні підходи (Д. Мейхенбаум, А. Елліс), а також арттерапія [9]. Для розуміння самоповаги важливо визначити механізми, завдяки яким деякі аспекти життя набувають значення. В основі самопізнання та ставлення до себе лежить механізм рефлексії. Існують різні показники розвитку самоповаги, зокрема й цілісність уявлень про себе, самооцінка на основі самопізнання, ціннісне ставлення до себе та мотивація до формування позитивних почуттів [10].

Отже, самоповага є емоційно-ціннісним ставленням до себе, що відображає рівень загальної самооцінки [8]. Високий рівень самоповаги пов'язаний з вірою у власні сили, тоді як низький – з невпевненістю та чутливістю до критики [9]. Студентський вік – важливий етап формування самоповаги під впливом соціальних взаємодій [10].

Для вивчення особливостей тривожності та самоповаги серед студентів України було проведено опитування за допомогою онлайн-платформи Google Forms. У дослідженні взяли участь 61 студент віком від

17 до 27 років (30 жінок і 31 чоловік). З метою діагностики рівня тривожності та самоповаги було використано психодіагностичний інструментарій, як-от: Шкала тривожності Дж. Тейлора (Taylor Manifest Anxiety Scale, TMAS) в адаптації В. Норакідзе, з додатковою шкалою брехні; Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); Шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [11]. Статистична обробка отриманих даних включала порівняльний аналіз за t-критерієм Стюдента для незалежних вибірок і кореляційний аналіз за критерієм Пірсона, здійснений за допомогою MS Excel.

Визначено на основі використання шкали Дж. Тейлора, що середній рівень тривожності є вищим у жінок, порівняно із чоловіками (рис. 1).

Загалом варто відзначити досить високі середні показники реактивної та особистісної тривожності (жінки: реактивна – $51 \pm 10,1$, особистісна – $46 \pm 9,8$; чоловіки: реактивна – $49 \pm 10,7$, особистісна – $43 \pm 10,3$), про що свідчать результати застосування Шкали тривожності Ч. Спілбергера.

Водночас отримані дані дозволяють стверджувати, що опитувані чоловіки менш тривожні, ніж опитувані жінки. Статистично значущі відмінності (таблиця 1)

між чоловіками і жінками за рівнем загальної тривожності (за шкалою Тейлора, $p < 0,05$) та рівнем особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера, $p < 0,05$). Отже, студентки та студенти різняться за рівнем загальної та особистісної тривожності, тоді як рівень реактивної тривожності значущо статистичних відмінностей не виявляє.

Хоча незначною мірою середній рівень самоповаги є дещо вищим у чоловіків ($29 \pm 4,8$) порівняно з рівнем самоповаги в жінок ($29 \pm 4,5$). Однак ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості (табл. 1).

Аналіз результатів дослідження.

Аналіз коефіцієнтів варіації свідчить про відносну неоднорідність вибірки за показником загальної тривожності (шкала Дж. Тейлора) у віх групах (загальна вибірка – 41%, чоловіки – 45%, жінки – 33%). За іншими шкалами спостерігається більша однорідність. Це дає можливість припустити, що рівень тривожності в опитуваних студентів різномірний, тоді як самоповага притаманна більшості студентської молоді на порівняно однаковому рівні.

Результати кореляційного аналізу між рівнем тривожності та самоповагою свідчать про наявність статистично значущих ($p < 0,01$) зворотних кореляційних

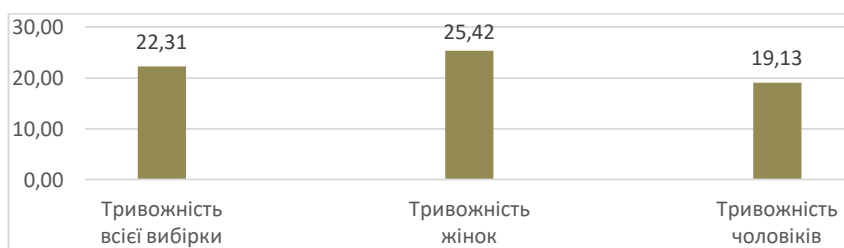


Рис. 1. Рівень тривожності студентів

Таблиця 1

Відмінності рівня та проявів тривожності та самоповаги студентів за ознакою статі

Феномен	t _{емп}	Значущість
Рівень тривожності	0,005	На рівні значущості $p^{0,05}$
Реактивна тривожність	0,408	
Особистісна тривожність	0,007	На рівні значущості $p^{0,05}$
Рівень самоповаги	0,478	

зв'язків між усіма досліджуваними показниками тривожності та рівнем самоповаги як у загальній вибірці, так і у групах чоловіків і жінок окремо. Це означає, що вищі рівні тривожності пов'язані зі зниженням рівня самоповаги, і навпаки.

Відсутність статистично значущих відмінностей між статями в рівні реактивної тривожності та самоповаги може бути зумовлена специфікою досліджуваної вибірки та контекстом проведення опитування. Ці результати підкреслюють важливість урахування психологічних факторів, як-от тривожність і самоповага, у роботі зі студентською молоддю. Низька самоповага може негативно впливати на адаптацію та академічну успішність, а висока тривожність – на психічне здоров'я та загальне благополуччя.

Висновки. Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність значущого зворотного зв'язку між рівнями тривожності та самоповаги у студентів, що узгоджується з попередніми дослідженнями. Виявлено, що вищий рівень тривожності корелює зі зниженням самоповаги, і ця тенденція є характерною як для чоловіків, так і для жінок.

Водночас дослідження не виявило статистично значущих гендерних відмінностей у рівнях самоповаги, хоча

рівень тривожності в жінок був дещо вищим. Відсутність гендерних відмінностей у самоповазі може бути пов'язана зі специфікою вибірки та контекстом дослідження.

Отримані дані підкреслюють важливість урахування взаємозв'язку тривожності та самоповаги у студентському віці, особливо в умовах зростання стресових чинників, зокрема воєнного стану. Низька самоповага може ускладнювати адаптацію та знижувати академічну успішність, а висока тривожність негативно впливати на психічне благополуччя.

Отже, результати нашого дослідження мають практичне значення для розроблення та впровадження психологічних програм, спрямованих на зниження тривожності та підвищення самоповаги студентської молоді. Особливої значущості такі активності набувають у психопрофілактичній роботі на деокупованих територіях, у прифронтових областях. Отримані дані можуть бути використані психологами та педагогами для створення більш сприятливого та підтримувального освітнього середовища, що сприятиме кращій адаптації, академічній успішності студентів і гармонізації становлення фахівців у період воєнного стану та повоєнного відновлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блохіна І. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2021. № 4. С. 82–86. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.16.
2. Каськов І., Марчевська А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4. С. 230–235.
3. Мельник Д. Тривожність та її вплив на розвиток підлітка. *Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору* : Матеріали X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, м. Хмельницький, 19–20 листопада 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 36–38.
4. Руденок А., Рудик Г. Тривожність та її прояви у батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 197–209. DOI: 10.31891/PT-2024-3-19.
5. Шевченко Н. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № № 11–12. С. 19–25.
6. Войчишина А., Кізь О. Самоповага у структурі самосвідомості майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти. *Impact of modernity on science and practice : abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference*, м. Мадрид, 6–7 квітня 2021 р. Мадрид, 2021. С. 138–141.
7. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності : колективна монографія / О. Ковальова та ін. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. 248 с. DOI: 10.31558/978-617-7721-64-1-(3.2).

8. Малихіна О. Дослідження когнітивного компонента у структурі самоповаги студентів. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2017. № 6 (51). С. 249–257.
9. Малихіна О. Теоретичне обґрунтування моделі формування самоповаги у студентському віці. *Psychological journal*. 2020. Т. 6. № 3. С. 144–153.
10. Михальченко Н., Вдовиченко Р., Шапочка К., Марикіна А., Лоза Д. Самоповага особистості дошкільника як психологічна проблема. *Colloquium-journal*. 2021. № 28 (115). С. 25–28.
11. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник / О. Кокун та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

REFERENCES:

1. Blokhina, I. (2021). Psykholohichni prychyny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv [Psychological causes of anxiety in students]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, (4). P. 82–86 [in Ukrainian].
2. Kaskov, I., & Marchevska, A. (2014). Teoretychni aspekty tryvozhnosti ta yii vplyv na samo-otsinku v yunatskomu vitsi [Theoretical aspects of anxiety and its impact on self-esteem in adolescence]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, (4). P. 230–235 [in Ukrainian].
3. Melnyk, D. (2020). Tryvozhnist ta yii vplyv na rozvytok pidlitka. [Anxiety and its impact on adolescent development]. *Profesiyni rozvytok ta stanovlennia osobystosti suchasnoho fakhivtsia v umovakh osvithnoho prostoru*. Khmelnytskyi natsionalnyi universytet. P. 36–38 [in Ukrainian].
4. Rudenok, A., & Rudyk, H. (2024). Tryvozhnist ta yii proiavy u batkiv ditei z osoblyvymy osvithnyimi problemamy v umovakh viiny [Anxiety and its manifestations in parents of children with special educational needs in wartime]. *Psychology Travelogs*, (3). P. 197–209 [in Ukrainian].
5. Shevchenko, N. (2015). Teoretychni pidkhody do rozuminnia poniattia "samopovaha" v istorychnomu postupi psykholohichnoho znannia [Theoretical approaches to understanding self-esteem concept in historical development of psychological knowledge]. *Nauka i osvita*, 11–12. P. 19–25 [in Ukrainian].
6. Voychyshyna, A., & Kiz, O. (2021). Samopovaha v strukturi samosvidomosti maibutnikh pedahohiv zakladiv oshkilnoi osvity [Self-respect in the structure of self-awareness of future pre-school teachers]. *Impact of modernity on science and practice: Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference*, m. Madrid. P. 138–141 [in Ukrainian].
7. Osobystisni ta sytuatyvni determinanty blahopoluchchia osobystosti v suchasnykh umovakh zhyttiedialnosti. DonNU imeni Vasylia Stusa (2023). [Personal and situational determinants of individual well-being in modern living conditions]: kolektyivna monohrafiia / Kovalova, O., Varina, H., Vasiuk, K., etc. 248 p. [in Ukrainian].
8. Malykhina, O. (2017). Doslidzhennia kohnityvnogo komponentu v strukturi samopovahy studentiv [Research of the cognitive component in the structure of students' self-esteem]. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanov, Seriya 12: Psykholohichni nauky*, (6). P. 249–257 [in Ukrainian].
9. Malykhina, O. (2020). Teoretychne obgruntuvannia modeli formuvannia samopovahy v studentskomu vitsi [Theoretical substantiation of the model of self-esteem formation in student age]. *Psychological Journal*, 6 (3). P. 144–153 [in Ukrainian].
10. Mykhalchenko, N., Vdovychenko, R., Shapochka, K., Marykina, A., & Loza D. (2021). Samopovaha osobystosti doshkilnyka yak psykholohichna problema [Preschooler's self-esteem as a psychological problem]. *Colloquium journal*, 28 (115). P. 25–28 [in Ukrainian].
11. Kokun, O., Pishko, I., Lozinska, N., Kopanitsa, O., & Malkhazov, O. (2011). Zbirnyk metodyk dlia diahnostyky psykholohichnoi hotovnosti viiskovosluzhbovtiv viiskovoi sluzhby za kontraktom do diialnosti u skladi myrotvorchych pidrozdiliv [Collection of methods for diagnosing the psychological readiness of contract servicemen for activities in peacekeeping units]. *Research Centre for Humanitarian Problems of the Armed Forces of Ukraine*. 281 p. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 12.05.2025

Дата прийняття статті: 16.06.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.