

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кузняр Софія

Підлітковий вік є сенситивним періодом становлення особистості, формування самосвідомості та системи ціннісних орієнтацій. У цей період відбувається активне осмислення власного «Я», переоцінка соціальних ролей та зростає значущість міжособистісних відносин. Самооцінка виступає центральним структурним компонентом «Я-концепції» та визначає рівень самоприйняття, впевненість у собі, характер соціальної взаємодії та поведінкову активність підлітка.

Водночас сучасні соціальні умови, підвищене навчальне навантаження, вплив цифрового середовища, соціальне порівняння та нестабільність суспільних процесів, сприяють зростанню рівня тривожності серед підлітків. Підвищена тривожність негативно впливає на емоційну стабільність, когнітивні процеси та формування адекватної самооцінки. В зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження тривожності як психологічного чинника формування самооцінки у підлітковому віці.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати роль тривожності як психологічного чинника формування самооцінки у підлітковому віці.

Тривожність у психології розглядається як індивідуальна схильність до переживання стану занепокоєння, очікування небезпеки або невдачі. Ч. Спілбергер розмежовував ситуативну та особистісну тривожність, підкреслюючи, що остання є відносно стійкою рисою, яка визначає сприйняття багатьох життєвих ситуацій як загрозливих. У підлітковому віці підвищена тривожність пов'язана з переживанням невизначеності, страхом соціальної оцінки та прагненням відповідати очікуванням значущих осіб.

Самооцінка, за визначенням У. Джеймса, формується як співвідношення між досягненнями особистості та рівнем її домагань. К. Роджерс розглядав самооцінку як результат взаємодії реального та ідеального «Я», а М. Розенберг підкреслював її роль як глобального показника самоповаги. У підлітковому віці самооцінка

характеризується нестабільністю та залежністю від зовнішнього зворотного зв'язку.

Механізм впливу тривожності на самооцінку реалізується через когнітивні й емоційні процеси. Підлітки з високим рівнем тривожності схильні до катастрофізації подій, надмірної самокритичності та очікування негативної оцінки. Це сприяє формуванню заниженої або нестійкої самооцінки. Постійне переживання внутрішньої напруги знижує впевненість у власних можливостях та формує негативний образ себе. Водночас низька або неадекватна самооцінка може виступати чинником підвищення тривожності. Невпевненість у власній цінності, страх невідповідності соціальним стандартам та потреба у зовнішньому схваленні посилюють тривожні переживання. Таким чином, між тривожністю та самооцінкою існує взаємозумовлений характер зв'язку. Емпіричні дослідження останніх років підтверджують наявність статистично значущого зворотного кореляційного зв'язку між рівнем тривожності та показниками самооцінки у підлітків. Високі показники особистісної тривожності пов'язані зі зниженим рівнем самоприйняття, підвищеною залежністю від думки оточення та нестійкістю «Я-концепції».

Отже, тривожність виступає важливим психологічним чинником формування самооцінки у підлітковому віці, впливаючи на її адекватність, стабільність та структуру. Розвиток позитивної та реалістичної самооцінки може розглядатися як ресурс зниження рівня тривожності та профілактики емоційної дезадаптації.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що тривожність є значущим чинником формування самооцінки у підлітковому віці. Підвищений рівень тривожності сприяє розвитку заниженої, нестійкої та залежної від зовнішніх оцінок самооцінки. Водночас адекватна самооцінка виступає психологічним ресурсом зниження тривожності. Перспективним напрямом подальших досліджень є емпіричне вивчення особливостей цього взаємозв'язку з урахуванням вікових та гендерних відмінностей.

Список використаних джерел

1. Паламарчук О., Візнюк І., Габа І. Family education in the context of the development of empathy of primary school students. *Наукові інновації та передові технології*, 2023. №12. С. 26.