

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ НА ЇХ САМООЦІНКУ

Гальчук Марина

У сучасних умовах соціальної нестабільності, високого рівня стресу та невизначеності тривожність стає одним із найбільш поширених психологічних явищ, що впливає на емоційний стан, поведінку та ефективність діяльності особистості. Особливого значення набуває проблема взаємозв'язку тривожності та самооцінки, оскільки підвищений рівень тривожності може негативно впливати на уявлення людини про себе, її впевненість та здатність до самореалізації. Це зумовлює необхідність теоретичного аналізу особливостей впливу тривожності на самооцінку особистості.

Метою публікації є теоретичний аналіз феномену тривожності та визначення її впливу на формування і розвиток самооцінки особистості.

Тривожність є однією з найзначніших і водночас найскладніших емоційних категорій у психології. Її вивчення привертало увагу філософів, медиків і психологів протягом тривалого часу, адже тривога супроводжує людину на всіх етапах життя, слугуючи показником її адаптації до навколишнього середовища. У сучасних умовах швидких соціально-економічних змін, зростаючої конкуренції та нестабільності, феномен тривожності набуває особливої важливості, оскільки безпосередньо впливає на психічне здоров'я, поведінку та ефективність діяльності особи.

Проблема тривожності широко досліджувалася у працях зарубіжних і вітчизняних науковців, зокрема Ч. Спілбергер, який розглядав тривожність як стан і як рису особистості, З. Фройд, який пов'язував тривожність із внутрішніми конфліктами, Р. Мей, який акцентував увагу на тривожності як невід'ємній складовій людського існування, а також А. Бек, який досліджував когнітивні механізми формування тривожних станів.

На сьогодні тривожність сприймається як нормальна реакція організму, що виконує захисні функції для збереження фізичного і психологічного здоров'я, за

винятком випадків, коли рівень тривоги перевищує рівень загрози. У цьому контексті виділяють два типи тривоги: нормальну і невротичну. Нормальна тривога, або, за З. Фройдом, «об'єктивна тривога», є типовою для людей протягом усього життя [1], невротична ж тривога, на думку К. Горні, не виникає з реалістичного сприйняття життя, а є наслідком внутрішнього конфлікту між залежністю та ворожістю. Вона проявляється як реакція на загрозу, яка не відповідає об'єктивній небезпеці, і включає в себе витіснення (дисоціацію) та інші внутрішні конфлікти. Внаслідок цього особа обмежує свої дії або звужує поле свідомості, використовуючи різні механізми, такі як пригнічення, розвиток симптомів та інші невротичні захисні механізми [5].

Самооцінка є одним із ключових конструктів у особистісній психології, що визначає особливості індивідуального функціонування, емоційного добробуту, контексту та соціальної адаптації особистості. Вона відображає рівень прийняття особистістю себе, оцінку власних можливостей, морально-етичних якостей, соціальної значущості та ефективності діяльності. Аналіз теоретичних джерел показує, що самооцінка виконує важливу регуляторну функцію в системі самосвідомості, визначаючи напрямки особистісного розвитку та динаміку поведінки в різних життєвих ситуаціях.

В сучасній науковій психології проблеми самооцінки та її зв'язку з професійною діяльністю, стресом і тривожністю активно досліджуються, зокрема у працях О. Карамушки, Т. Зливков, Л. Філь, Н. Володарської, С. Максименка.

У психологічній літературі традиційно самооцінка розглядається як складова частина структури «Я-концепції», що об'єднує уявлення індивіда про себе та його емоційне ставлення до цих уявлень (М. Розенберг, С. Куперсміт)[4].

Функціональний аспект самооцінки охоплює ряд важливих психологічних процесів. По-перше, це регуляторна функція, яка забезпечує узгодження між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами зовнішнього середовища. По-друге, мотиваційна функція, що формує цілісність життєвих орієнтирів і спонукає

до саморозвитку або, у випадку заниженої самооцінки, до самозаперечення. По-третє, захисна функція, яка реалізується через механізми психологічного захисту у випадках дисгармонії між реальним та ідеальним «Я». Аналіз теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що самооцінка виконує функцію внутрішнього компаса, який визначає траєкторію особистісного зростання[2].

Крім того, самооцінка розглядається як відносно стабільна особистісна характеристика. У межах когнітивного підходу вона трактується через систему когнітивних структур, які забезпечують організацію індивідуального досвіду та регуляцію поведінки в різних життєвих ситуаціях. З цієї позиції «Я» виступає як динамічна когнітивна структура, здатна змінюватися та інтегрувати різні аспекти особистісного функціонування[3].

Отже, тривожність і самооцінка є взаємопов'язаними психологічними феноменами, які суттєво впливають на особистісне функціонування людини. Підвищений рівень тривожності може сприяти формуванню заниженої самооцінки та ускладнювати процес самореалізації особистості. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей впливу тривожності на самооцінку різних вікових та професійних груп, а також у розробці психологічних програм корекції тривожних станів і підвищення самооцінки.

Список використаних джерел

1. Фройд. З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
2. Зарицька В., Козаченко Д. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of psychology research*. 2023. Vol. 29, № 12. С. 19–25.
3. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 8–9 (15–16). С. 105–107.
4. Михайлишин У., Гернешій М. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. Scientists and methods of using modern technologies : матеріали 21-ї International scientific and practical conference (Melbourne, May 30 – June 02, 2023). Melbourne : International Science Group, 2023. С. 390–393.
5. Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Дослідження обізнаності молоді з питань тривожних станів та їх профілактики під час війни. *Вчені записки Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2024. № 3. С. 76–80. Режим доступу: psych.vernadskyjournals.in.ua (дата звернення: 23.04.2026).