

Житомирський державний університет  
Імені Івана Франка  
Кафедра соціальної та практичної психології

**“Особливості переживання стану тривожності при  
розбіжностях у р.івнях самооцінки домагань”**

Курсова робота  
Студентки 34 групи  
Соціально-психологічного  
Факультету  
Заочної форми навчання  
Спеціальність: “Практична  
Психологія. Соціальна педагогіка”  
Дорожинської Вікторії Дмитрівни

Науковий керівник:  
Доцент Музика О.О.

## Зміст

<b><i>Вступ.....</i></b>	<b><i>3</i></b>
<b><i>Розділ I Теоретичний аналіз.</i></b>	
1.1. Поняття про тривожність.....	5
1.2. Особливості переживання стану тривожності.....	6
1.3. Вплив тривожності на самооцінку дитини та статус дитини в групі...8	
1.4. Поняття про самооцінку та рівень домагань особистості.....	13
<b><i>Розділ II Методи та процедура дослідження.</i></b>	
2.1. Дослідження взаємовідносин СО та РД. Методи дослідження.....	19
2.2. Процедура проведення дослідження.....	21
<b><i>Розділ III Аналіз результатів дослідження.</i></b>	
3.1 Дослідження самооцінки, рівня домагань та стану тривожності у старшокласників.....	24
3.2. Дослідження розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань та переживання стану тривожності за цієї умови.....	27
<b><i>Висновки.....</i></b>	<b><i>29</i></b>
<b><i>Список використаних джерел.....</i></b>	<b><i>31</i></b>

## Вступ

### *Актуальність дослідження:*

Нагальною проблемою нашого часу залишається формування творчої людської особистості, а для цього необхідно надати освітньо-виховному процесу чітко визначеного соціально-виправданого напрямку. Особливо болючі питання щодо цього виникають у підлітковому та юнацькому віці, який часто і, мабуть, небезпідставно, вважають кризовими, критичними, оскільки саме в цей період відбуваються досить істотні якісні зрушення у розвитку особистості. Ці якісні зрушення відбуваються дуже інтенсивно, супроводжуючись значними суб'єктивними труднощами у житті юнаків. У цей віковий період найбільш імовірні конфлікти між більш-менш сформованими настановленнями «Я» та безпосереднім досвідом людини. Така невідповідність може виникнути в таких випадках, коли «Я-концепція» (уявлення про себе) переважно зумовлена цінностями та уявленнями інших людей. Особистості необхідна правильна самооцінка, яка формується найінтенсивніше у підлітковому та юнацькому віці. Процес формування свого «Я» породжує потребу в самовираженні, в апробації своїх життєвих сил та можливостей. Спочатку ця проблема має невиразні форми, неясні цілі, набуваючи пазом з життєвим досвідом рис більшої визначеності, сформованості «Я-концепції» особистості.

Психологи визнають «Я-концепція» як відносно стійку, неповторну систему уявлень індивіда про самого себе, на підставі якої він здійснює взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе. «Я-концепція» - цілісний, хоч не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного «Я», що виступає як установка стосовно себе самого і включає компоненти: когнітивний - образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості та ін. (самосвідомість); емоційний - самоповага, себелюбство, самоприниження та ін., оцінно-вольовий - прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін.

«Я-концепція» - це сукупність усіх уявлень людини про себе, яка пов'язана з їхньою оцінкою. Установки, спрямовані на самого себе, створюють «образ-Я» - уявлення про самого себе, самооцінку - емоційнозabarвлену оцінку цього уявлення, потенційноповедінкову реакцію, ті конкретні дії, які можуть

спричинятися «образом-Я» і самооцінкою. «Я-концепція» виконує трояку роль: вона сприяє внутрішній узгодженості особистості, визначає інтерпретацію набутого досвіду і є основою очікувань стосовно самого себе.

«Я-концепція» може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Позитивна «Я-концепція» - це, по суті, позитивне ставлення людини до себе, синонімом негативної «Я-концепції» є негативне ставлення до себе. Негативне ставлення до себе за часом може перетворитися на комплекс неповноцінності, що порушує процес збалансованості між «Я-концепцією» та реальною поведінкою, і в такому разі досягнення узгодженості стає неможливим.

Таким чином, сказане вище зумовлює актуальність теми дослідження курсової роботи.

*Мета дослідження:* Полягає в емпіричному дослідженні соціально психологічних чинників, що впливають на переживання в особистості стану тривожності при розбіжностях у рівні домагань та самооцінки, вивчити відмінності між СО та РД, визначити рівень розбіжності та рівень тривожності. .

В основу нашого дослідження покладене *припущення* про те, що особистість, в якій РД значно відрізняється від СО, спостерігається підвищений рівень тривожності.

*Об'єкт дослідження:* емоційні стани особистості.

*Предмет дослідження:* вплив рівня самооцінки домагань на переживання стану тривожності.

*Завдання дослідження:*

1. Здійснити теоретичний та методологічний аналіз співвідношення СО, РД та переживання стану тривожності.
2. Вивчити відмінності між СО та РД. Визначити вплив переживання стану тривожності при розбіжностях СО та РД.

*Гіпотеза дослідження:* при розбіжностях у рівнях самооцінки домагань спостерігається підвищене переживання стану тривожності.

## Розділ I. Теоретичний аналіз

### *1.1. Поняття про тривожність.*

Тривога - це переживання емоційного дискомфорту, яке пов'язане із очікуванням неблагополуччя, передчуття небезпеки. Тривога характеризує стан людини в певний момент часу. На відміну від тривоги в психології розрізняють також тривожність, як відносно стійку особливість особистості. Тривожність - це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі виникнення тривоги. Вперше тривога і тривожність були описані З.Фройдом наприкінці XIX ст. Він припустив, що тривога є наслідком неадекватної розрядки сексуальної енергії. Збудження, що не завершилося розрядкою, перетворюється і виявляється в неврозах страху. Проте в міру накопичення досвіду в лікуванні неврозів З.Фройд прийшов до розуміння того, що подібна інтерпретація тривоги і страху є невірно. Через 30 років, вже в 20-х роках XX століття, він переглянув свою теорію і прийшов до наступного висновку: тривога є функцією "Я" і призначення її полягає в тому, щоб попереджати людину про загрозу, що насувається. Тривога, як така, дає можливість особистості реагувати адекватним способом в погрозливих ситуаціях. На фізіологічному рівні реакція тривоги виявляється в посиленні серцебиття та дихання, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогу чутливості. На психологічному рівні тривога відчувається, як .напруга, як стурбованість, нервозність, відчуття невизначеності. У сучасній психології ще недостатньо з'ясовані причини тривожності, існує точка зору згідно якої тривожність, маючи природну основу (властивості нервової та ендокринної систем), складається при житті внаслідок дії соціальних та особистісних чинників. [11][6]

В підлітковому віці основною причиною тривожності бувають порушення особистісного характеру, дитячо-батьківських та соціальних відносин.

## *1.2. Особливості переживання стану тривожності.*

«Тривожність - це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги: один з основних параметрів індивідуальних розбіжностей».

Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності це так звана корисна тривожність.[5]

Оцінка людиною свого стану щодо цього є для нього істотним компонентом самоконтролю й самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості.

Прояв тривожності в різних ситуаціях не однаковий. В одних випадках люди схильні поводитися тривожно завжди й скрізь, в інші вони виявляють свою тривожність лише час від часу, залежно від складних обставин.

Ситуативно-стійкі прояви прийнято називати особистісними й зв'язувати з наявністю в людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика, що відбиває схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливий, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, розцінюваних людиною як небезпечні, зв'язані зі специфічними ситуаціями погрози його престижу, самооцінці, самоповазі.[15]

Ситуативно-мінливі прояви тривожності називають ситуативними, а особливість особистості яка проявляє такого роду тривожність позначають як «ситуаційна тривожність». Цей стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Такий стан виникає, як емоційна реакція на стресову ситуацію й може бути різним по інтенсивності й динамічним у часі.

Особистості, що відносяться до категорії високо-тривожних, схильні сприймати погрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено, вираженим станом тривожності.[14]

Поведінка підвищено тривожних людей у діяльності спрямованої на досягнення успіхів, має наступні особливості:

1.Високо-тривожні індивіди емоційно гостріше, ніж низько-тривожні, реагують на повідомлення про невдачу.

2.Високо-тривожні люди гірше, ніж низько-тривожні, працюють у стресових ситуаціях або в умовах дефіциту часу, відведеного на рішення завдання.

3.Острах невдачі - характерна риса високо-тривожних людей. Цей острах у них домінує над прагненням до досягнення успіху.

4.Мотивація досягнення успіхів переважає в низько-тривожних людей. Звичайно вона переважає побоювання можливої невдачі.

5.Для високо-тривожних людей більшою стимулюючою силою володіє повідомлення про успіх, чим про невдачу.

6.Низько-тревожних людей більше стимулює повідомлення про невдачу.

7.Особистісна тривожність привертає індивіда до сприйняття й оцінки багатьох, об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть у собі погрозу. Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність (особливо значиму), що, у свою чергу, приводить до низької самооцінки, непевності в собі ("Я ж нічого не міг!"). Таким чином, цей емоційний стан може виступати в якості одного з механізмів розвитку неврозу, тому що сприяє поглибленню особистісних протиріч (наприклад, між високим рівнем домагань і низкою самооцінкою). Усе, що характерно для тривожних дорослих, можна віднести й до тривожних дітей. Звичайно це дуже не впевнені в собі діти, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим приводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу.[7]

### *1.3. Вплив тривожності на самооцінку дитини та статус дитини в групі.*

Тривожність як властивість особистості багато в чому спричиняється поведінкою суб'єкта. Існує певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність, призначення якої є забезпечення безпеки суб'єкта на особистісному рівні. Рівень тривожності показує внутрішнє ставлення дитини до певного типу ситуацій і подає непряму інформацію про характер взаємин дитини з однолітками й дорослими в родині, дитячому садку, школі.

Коли ж цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про появу підвищеної тривожності. Підвищений рівень тривожності в дитини може свідчити про його недостатню емоційну пристосованість до тих або інших соціальних ситуацій. У дітей з даним рівнем тривожності формується настановне ставлення до себе як до слабого, невмілого.[16]

У свою чергу це породжує загальну установку на непевність у собі. Дитина боїться зробити помилку, у ньому немає впевненості цільної людини. Непевність у собі - один із проявів заниженої самооцінки. Наприклад, батьки вселили дитині, що він «бридке каченя». Якщо сформувалася занижена самооцінна установка, розумна дитина починає вважати себе безнадійно дурним, гарний - потворним, ладний - нескладним. Він соромиться самого себе, болісно нехтує собою, відчуває провину перед сильними й гарними батьками.

Виникає внутрішній конфлікт - це зіткнення позицій свідомості й установок у неусвідомлюваній сфері психіки. Так, прикладом, у дитини склався усвідомлюваний принцип: «Треба допомогти другу в біді, тому що він правий». У свідомості наказовий стимул - «треба», а з неусвідомлюваного установка: «не треба, небезпечно» - і дитина розгубилася. Або, навпаки, у неусвідомлюваному викликана батьком установка: «товариша треба виручати з біди будь-якою ціною». Однак свідомість цієї дитини орієнтована на невтручання. І він, вирішуючи розумом, залишається осторонь, не втручається, але викликана батьком установка розбурхує його, викликає в нього сором. І дитину мучать



каяття совісті. Так народжуються нерішучість, тривожність. Дитина боїться зробити помилку, вона не впевнена в собі. Внутрішній конфлікт породжує в нього тривогу й депресію.[3]

Тривожність фарбує в похмурі тони ставлення до себе, до інших людей і дійсності. Дитина вже не тільки невпевнена в собі, але й недовірлива до всіх і до кожного. Для себе тривожна дитина не очікує нічого гарного. І все це при загостреному й хворому почутті гідності. Тепер вона преломлює через призму тривожності, підозрілості однолітків у коридорі школи говорять про своє, але тривожна дитина думає, що говорять про нього й, звичайно, тільки погане. Він підходить, завзято стоїть, викликаючи здивування хлопців і випробовуючи почуття сорому. Але відійти убік, відректися від тривожної підозрілості він не має сил. Найважливіше для тривожної людини, — а раптом він ще й упустить інформацію, що загрожує його безпеці.[19]

Тривожні діти, якщо в них добре розвинені ігрові навички, можуть не користуватися загальним визнанням у групі, але й не виявляються в ізоляції, вони частіше входять до числа найменш популярних, тому що дуже часто такі діти вкрай невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або ж навпроти, зверхтовариські, настирливі, озлоблені.

Також причиною непопулярності є їхня безініціативність через свою непевність у собі, отже, ці діти не завжди можуть бути лідерами в міжособистісних взаєминах. Результатом ініціативності тривожних дітей є те, що в інших дітей з'являється прагнення домінувати над ними, що веде до зниження емоційного фону тривожної дитини, до тенденції уникати спілкування, виникають внутрішні конфлікти, зв'язані зі сферою спілкування, підсилюється непевність у собі.

Також у результаті відсутності сприятливих взаємин з однолітками з'являється стан напруженості й тривожності, які й створюють або почуття неповноцінності й пригніченості, або агресивності. Дитина з низькою популярністю, не сподіваючись на співчуття й допомогу з боку однолітків, нерідко стає егоцентричною, відчуженою. Така дитина буде ображатися, і скаржитися,

фальшивити й обманювати. Це погано в обох випадках, тому що може сприяти формуванню негативного ставлення до дітей, людей взагалі, мстивість, ворожість, прагнення до самоти.

Особистість із підвищеним рівнем тривожності, а саме з особистісною тривожністю схильна сприймати погрозу своїй самооцінці. Як правило, у неї формується неадекватно занижена самооцінка. Типовим проявом заниженої самооцінки є підвищена тривожність, що виражається в схильності відчувати занепокоєння в самих різних життєвих ситуаціях, у тому числі в таких, об'єктивні характеристики яких до цього не привертають. Очевидно, що діти, що мають таку самооцінку, перебувають у постійній психічній перенапрузі, що виражається в стані напруженого очікування неприємностей, що нарастає, нестримної роздратованості, емоційної нестійкості. Та ж когнітивна оцінка ситуації одночасно й автоматично викликає реакцію організму на загрозові стимули, що приводить до появи контрзаходів і відповідних відповідних реакцій, спрямованих на зниження виниклої ситуаційної тривожності. Підсумок усього цього безпосередньо позначається на виконуваний діяльності. Ця діяльність перебуває в безпосередній залежності від стану тривожності, що не вдалося перебороти за допомогою початих відповідних реакцій і контрзаходів, а також адекватної когнітивної оцінки ситуації.[17]

Таким чином, діяльність людини в ситуації, що породжує тривожність, безпосередньо залежить від сили ситуаційної тривожності, дієвості контрзаходів, підприйнятих для її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації.

Під тривожністю в психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, що проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривожні люди живуть, відчуючи постійний безпричинний страх. Вони часто задають собі питання: "А раптом що-небудь трапиться?" Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність (особливо значиму), що, у свою чергу, приводить до низької самооцінки, непевності в собі ("Я ж нічого не міг!"). Таким чином, цей емоційний стан може виступати в якості одного з механізмів розвитку

неврозу, тому що сприяє поглибленню особистісних протиріч (наприклад, між високим рівнем домагань і низкою самооцінкою).

Невпевність породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер.

Таким чином, невпевнена в собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна дитина нерішуча, несамотійна, нерідко інфантильна, підвищено внушаєма.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а помисливість породжує недовіру до інших

Найчастіше термін “тривожність” використовується для опису неприємного по своїй забарвленості емоційного стану або внутрішніх умов, які характеризують суб'єктивне почуття напруги, неспокою, а з фізіологічної сторони - активацією автономної НС. Стан тривоги може коливатись по інтенсивності і вимірюватись у часі як функція рівня стресу, якого зазнає людина.

Термін тривога чи тривожність використовується для позначення відносно стійких індивідуальних розбіжностей в схильності індивіда переживати цей стан. В цьому випадку тривожність означає рису особистості. Індивіди з високим рівнем тривожності більше підлягають впливу стресу, більше схильні до стану тривоги високої інтенсивності, ніж індивіди з низьким рівнем тривожності. Термін “стан тривоги” повинен використовуватись для відображення емоційних станів або визначених сукупностей реакцій, що викликають у індивіда, який сприймає ситуацію як особистісно загрозливу, невідносно до того, присутня або відсутня в даній ситуації об'єктивна загроза (Спілбергер Ч., 1972).

Словник практичного психолога подає таке визначення тривожності - це стан цілеспрямованого підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації можливої небезпеки, який забезпечує відповідну реакцію на страх [19].

Очікування небезпеки, що насувається, співвідноситься з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. На відміну від емоції страху, тривожність не має конкретного джерела.[10]

Такі слабо виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини.

На відміну тривоги як стану, тривожність як риса особистості притаманна далеко не кожному. Тривожна людина постійно невпевнена в собі і своїх рішеннях, постійно очікує неприємностей, емоційно нестійка, недовірлива.

Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими.

#### *1.4. Поняття про самооцінку та рівень домагань особистості.*

Самоповага - це оцінка себе, своєї діяльності, свого становища в групі та свого ставлення до інших членів групи.

Домагання – це потреби людини, мотиви або тенденції, що мають прояв у ступені трудності мети, яку вона ставить перед собою.

Самооцінка і домагання розвиваються завдяки поступовій інтеріоризації зовнішніх оцінок, що виражають суспільні вимоги у вимоги людини до самої себе. Самооцінка формується ще з дитинства в процесі спілкування за такими етапами: увага з боку дорослих; співробітництво з ними; відчуття поваги з їхнього боку; взаєморозуміння. Т.ч. від взаємостосунків дитини с батьками залежить її ставлення до себе. Формування самооцінки продовжується і в шкільні роки: коректні оцінки вчителів і т.п.

Самооцінка показує як людина оцінює себе щодо окремої властивості, узагальнена самооцінка формує самоповагу, з чого випливає що самоповага та самооцінка – синоніми.

Висока самоповага є свідченням того, що людина не вважає себе гіршою від інших і позитивно ставиться до себе як до особистості. Низька самоповага – неповага до себе...

Рівень домагання відноситься до ідеалу, оскільки він визначає цілі, які людина прагне досягнути. Саме з цілями людина співставляє труднощі поточних знань та обирає ті, які вона здатна не тільки вирішити, але й ті, які уявляються ще й привабливішими. Рівень домагань залежить від віри людини у свої здібності та виявляється у прагненні отримати певну репутацію, визнання значущої для себе групи людей. Рівень самоповаги:

$$\text{САМОПОВАГА} = \text{УСПІХ} / \text{ДОМАГАННЯ}$$

Значні відхилення самооцінки від адекватної змінюють стиль поведінки людини і порушують її душевну рівновагу. Людина завжди бажає стану душевної

рівноваги і для цього може змінити оцінку зовнішніх подій і самої себе. Самооцінки можуть бути адекватними, заниженими та завищеними.

Занижена самооцінка:

Підвищує тривожність, вразливість; змушує людину звужувати коло тих, з ким можна спілкуватися, руйнує у людини надію на добре ставлення до неї і т.п.

Висока самооцінка:

Дає можливість людині керуватися своїми принципами і бути незалежною від думки оточення щодо себе; позитивно впливає на самопочуття і т.п.

Завищена самооцінка:

Призводить до того, що людина самовпевнена, береться за справу яка перевищує її реальні можливості; не отримує бажаного відгуку і визнання від оточення; за умов невдачі може призводити до бажання перекласти відповідальність на інших.[12]

Крайнощі щодо самооцінки порушують душевну рівновагу і можуть стати причиною патологічних відхилень: психостенії (вкрай занижена самооцінка) та параної (людина постійно відчуває власну перевагу над іншими).

Рівень домагань - той рівень важкості завдання, котрий людина зобов'язується досягти, знаючи рівень свого попереднього виконання. На рівень домагань впливає динаміка невдач і вдач на життєвому шляху, успіху і неуспіху в конкретній діяльності. Рівень домагань може бути адекватним (людина обирає цілі, яких реально може досягти, і які відповідають її здатностям, умінням, можливостям) або неадекватно завищеним, заниженим. Чим адекватніше самооцінка, тим адекватніший рівень домагань.

Занижений рівень домагань, коли людина обирає занадто прості, легкі цілі (хоча могла б досягти значно більш високих цілей) можливий при низькій самооцінці (людина не вірить у себе, низько оцінює свої здібності, можливості, відчуває себе “неповноцінною”), але також можливий і при високій самооцінці (коли людина знає, що вона розумна, спроможна, але цілі обирає простіші, щоб не “перетрудуватися”, “не висуватися”, проявляючи своєрідну “соціальну хитрість”). Завищений рівень домагань, коли людина ставить перед собою

занадто складні, нереальні цілі, об'єктивно може призводити до частих невдач, розчарування, фрустрацій. В юності часто висуваються завищені, нереалістичні претензії, переоцінюються здібності, у результаті ця безпідставна самовпевненість часто дратує оточуючих, викликає конфлікти, невдачі, розчарування. Тільки шляхом численних спроб і помилок людина осягає міру своїх реальних можливостей. Але якою б неприємною не була б юнацька самовпевненість, психологічно набагато небезпечніші знижені самоповага, рівень соціальних претензій людини, що примушують її ухилятися від усякої діяльності, відмовлятися від досягнення поставлених цілей, уникати людей.[18]

Самоповага - узагальнене ставлення особистості до самої себе, прямо пропорційне кількості досягнутих успіхів і обернено пропорційне рівню домагань (самоповага = успіх/ домагання), тобто чим вище домагання, тим більшими повинні бути досягнення людини, щоб вона могла себе поважати.

Низька самоповага означає гостру незадоволеність собою, негативну оцінку своєї особистості, схильність до неврозу, депресії, коли визнання і гіпертрофія власних недоліків служать для невротика не стартовим майданчиком для їх подолання, а засобом самовиправдання, відмови від діяльності.

Але незадоволеність собою і висока самокритичність далеко не завжди свідчать про знижену самоповагу; так, в інтелектуально розвинутих і творчих людей особливо усвідомлюється розбіжність між тими властивостями, що є, і тими, якими б він хотів володіти. Звідси невдоволення собою, що спонукає людину ставити собі більш складні завдання, прагнути до удосконалення, самоактуалізації. Якщо людина висуває нереалістичні домагання, вона часто стикається з непереборними перешкодами на шляху до досягнення мети, зазнає невдач, відчуває фрустрацію.

Взаємостосунки дитини з батьками на кожному з етапів самооцінки, залежатимуть від її ставлення до себе.

Якщо батьки невинуватно підкреслюватимуть реальні та вигадані досягнення дитини, то це стане причиною формування в неї завищеної самооцінки та рівня домагань. І навпаки, недовіра батьків до можливостей дитини категорично

придушить норму дитячого негативізму, можуть призвести до виникнення у дитини відчуття своєї слабкості, неповноцінності і заниженої самооцінки.

Формування самооцінки триває в шкільні роки :

" Конкретні оцінки вчителів і оточення ,

" Успіхи в навчанні, мають сприяти формуванню адекватної самооцінки.

А для кращого формування самооцінки, вчитель повинен дати можливість учневі самому оцінити свою відповідь і рецензувати її з відповідями інших учнів. Вона застосовується як в теоретичних так і практичних частинах знань, умінь і навичок. А для того щоб учневі легше було визначатись його та інших учнів ознайомлюють з нормами і критеріями оцінювання знань, умінь і навичок. Кожна людина має сформовані свої рівні самооцінки, а також у період життя формуються і рівні домагань.

Рівень домагань людини - це її потреби ,мотиви або тенденції що мають прояв у ступені трудності мети, яку вона ставить перед собою.

Рівень домагань залежить від віри у свої здібності та прагненні отримати репутацію. Цього можна досягти за рахунок успіхів у певній сфері діяльності (успіхи, звання, наукові ступені) чи екстравагантності одягу та стилю поведінки.

" Рівень домагань людини - відноситься до ідеалу, оскільки визначаються цілі яких людина прагне. Власне розуміння сутності рівень домагань людини дозволяє з'ясувати такий парадокс: вона не радіє успіху і не засмучується після невдачі. Самооцінка і домагання розвиваються шляхом поступової інтеріоризації зовнішніх оцінок які фіксуються у класному журналі і виражають суспільні вимоги людини до самої себе тим самим посилюючи відповідальність за навчальну роботу та визначає успіх в її життєдіяльності.

Це пов'язано з тим, що завжди зацікавлена не лише щось робити, досягати мети, а й отримувати задоволення. Успіх як подія, що отримала соціальну та суспільну оцінку. Саме суспільство вирішує чи можна вважати успіхом результати людей. Успіх можна засвідчувати і самому собі.

Добра думка про себе - це вже половина щастя.

До рівнів самооцінки (самоповаги) відносять:



" Високий - те що людина не вважає себе гіршою від інших і позитивно ставиться до себе.

" Низький - неповага до себе та до оточуючих

" Середній (нормальний) - адекватна думка про себе. "Шкала самооцінки" Та ж когнітивна оцінка ситуації одночасно й автоматично викликає реакцію організму на загрозливі стимули, що приводить до появи контрзаходів і відповідних реакцій, спрямованих на зниження виниклої ситуаційної тривожності. Підсумок усього цього безпосередньо позначається на виконуваний діяльності. Ця діяльність перебуває в безпосередній залежності від стану тривожності, що не вдалося перебороти за допомогою початих відповідних реакцій і контрзаходів, а також адекватної когнітивної оцінки ситуації.

Таким чином, діяльність людини в ситуації, що породжує тривожність, безпосередньо залежить від сили ситуаційної тривожності, дієвості контрзаходів, підприйнятих для її зниження, точності когнітивної оцінки ситуації.

Під тривожністю в психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки, що проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривожні люди живуть, відчуючи постійний безпричинний страх. Вони часто задають собі питання: "А раптом що-небудь трапиться?" Підвищена тривожність може дезорганізувати будь-яку діяльність (особливо значиму), що, у свою чергу, приводить до низької самооцінки, непевності в собі ("Я ж нічого не міг!"). Таким чином, цей емоційний стан може виступати в якості одного з механізмів розвитку неврозу, тому що сприяє поглибленню особистісних протиріч (наприклад, між високим рівнем домагань і низкою самооцінкою).[9]

Невпевність породжує тривожність і нерішучість, а вони, у свою чергу, формують відповідний характер.

Таким чином, невпевнена в собі, схильна до сумнівів і коливань, боязка, тривожна дитина нерішуча, несамостійна, нерідко інфантильна, підвищено внушаєма.

Невпевнена, тривожна людина завжди недовірлива, а помисливість породжує недовіру до інших

Найчастіше термін “тривожність” використовується для опису неприємного по своїй забарвленості емоційного стану або внутрішніх умов, які характеризують суб'єктивне почуття напруги, неспокою, а з фізіологічної сторони - активацією автономної НС. Стан тривоги може коливатись по інтенсивності і вимірюватись у часі як функція рівня стресу, якого зазнає людина.

Термін тривога чи тривожність використовується для позначення відносно стійких індивідуальних розбіжностей в схильності індивіда переживати цей стан. В цьому випадку тривожність означає рису особистості. Індивіди з високим рівнем тривожності більше підлягають впливу стресу, більше схильні до стану тривоги високої інтенсивності, ніж індивіди з низьким рівнем тривожності. Термін “стан тривоги” повинен використовуватись для відображення емоційних станів або визначених сукупностей реакцій, що викликають у індивіда, який сприймає ситуацію як особистісно загрозливу, невідносно до того, присутня або відсутня в даній ситуації об'єктивна загроза (Спілбергер Ч., 1972).

Словник практичного психолога подає таке визначення тривожності - це стан цілеспрямованого підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації можливої небезпеки, який забезпечує відповідну реакцію на страх [19].

Очікування небезпеки, що насувається, співвідноситься з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. На відміну від емоції страху, тривожність не має конкретного джерела.

Такі слабко виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини.[2]

На відміну тривоги як стану, тривожність як риса особистості притаманна далеко не кожному. Тривожна людина постійно невпевнена в собі і своїх рішеннях, постійно очікує неприємностей, емоційно нестійка, недовірлива.

Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими.

## Розділ II Методи та процедура дослідження

### *2.1. Дослідження взаємовідносин СО та РД. Методи дослідження.*

У вітчизняній психології більшість досліджень, в яких прямо чи опосередковано вивчалися взаємовідносини СО та РД, зосереджені в рамках окремих вікових періодів. СО та РД вивчалися у зв'язку з певною провідною діяльністю, з розвитком діяльності спілкування, саморегуляції, зі становленням окремих особистісних та соціально-психологічних особливостей. У роботах, присвячених вивченню взаємовідносин СО та РД, зазначається, що від їх характеру багато в чому залежить розвиток особистості, її здатність до саморегуляції (Л.І.Божович, М.Й.Боришевський, Л.В.Бороздіна, І.В.Боязітова, Б.С.Братусь, Л.І.Гаврищак, О.І.Савонько та інші). Доведено, що невміння правильно співвіднести свої можливості з дійсністю, свої домагання з реальними результатами діяльності призводить до різних негативних наслідків: виникнення афекту неадекватності (Л.І.Божович, О.О.Головко, М.С.Неймарк, Л.С.Славина та інші), розвитку підвищеної тривожності (Л.В.Бороздіна, Л.Відінська, І.О.Меліхова, Г.М.Прихожан та інші), порушення у спілкуванні (Л.І.Гаврищак, Т.І.Юферева та інші). [14]

Підкреслюючи цінність цих досліджень, треба відзначити, що необхідність подальшого вивчення взаємовідносин між СО і РД зумовлена не тільки їх складністю, впливом, який специфіка цих взаємовідносин чинить на розвиток особистості, самосвідомості, процесів саморегуляції поведінки й діяльності, але й тим, що в руслі сучасних наукових поглядів поглиблення уявлень про розвиток та функціонування СО й РД передбачає рух в напрямку динамічного та структурного їх об'єднання в єдине ціле, в динамічну систему.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої в роботі мети використовувався комплекс методів, вибір та поєднання яких залежали від змісту проблеми, яка вивчалася, а саме: теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження; анкетування (визначення значущих якостей особистості); попередній експеримент, спрямований на формування вибірки; спостереження, бесіда (уточнення, розширення та контроль даних, отриманих за допомогою

інших методів); діагностичні методики у межах експериментального методу (методика Дембо-Рубінштейн для дослідження часткової СО, Колірний тест ставлень О.М.Еткінда для дослідження загальної СО, методика М.С.Курека “Лабіринти” для дослідження РД); методи математичної статистики. [4]

#### Опис методик

- Самооцінка.
- Моторна проба Шварцландера – визначення рівня домагань.
- Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.

Традиція дослідження РД у рамках проблеми СО бере свій початок у роботах Ф.Хоппе, який для пояснення закономірного характеру зсувів РД звертається до поняття “рівень- Я”, тобто структури, яка програмує всю сукупність дій індивіда, динаміку вибору цілей.

Подальший аналіз змісту поняття “рівень-Я” привів дослідників до висновку, що під “рівнем-Я” слід розуміти СО. Певний проміжок часу РД трактувався як індикатор СО, а методика дослідження РД, впроваджена Ф.Хоппе, застосовувалася як інструмент вимірювання СО (Б.Г.Ананьєв, Л.І.Божович, А.К.Єрофєєв, З.В.Кузьміна, В.С.Мерлін, В.М.М'ясищєв, М.С.Неймарк, Г.М.Прихожан, О.А.Серебрякова, Т.І.Юферєва та інші).

Подальші експериментальні дослідження довели, що СО і РД являють собою різні утворення особистості, між якими існує тісний причинно-наслідковий та функціональний зв'язок (Л.В.Бороздіна, М.Й.Боришевський, Б.С.Братусь, Л.Відінська, М.Л.Коломинський, В.М.Павленко та інші). СО - це оцінка суб'єктом себе, своїх окремих якостей, свого потенціалу, а РД утілює стереотип тактики цілепокладання, звичний спосіб вибору цілей, передусім рівня їх складності. [8]

## 2.2. Процедура проведення дослідження

Дослідження особливостей переживання стану тривожності при розбіжностях у рівнях самооцінки домагань. У дослідженні брали участь 25 чоловік. Дане дослідження потребує три етапи проведення.

1-ий етап: дослідження рівня самооцінки особистості;

2-ий етап: дослідження рівня домагань особистості;

3-ій етап: за даними результатами дослідження виокремлюються ті досліджувані у яких є розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань. Вже з ними проводиться дослідження на переживання стану тривожності в особистості.

Отже, використовувалось три методики з однаковою групою досліджуваних.

### Методика №1

Мета: виявлення рівня самооцінки.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Інструкція досліджуваним: Перед Вами ряд питань. Вам необхідно давати відповіді на них якомога швидше. Довго не думайте, фіксуйте першу думку. Ваша відповідь може бути такою: майже завжди; часто; іноді; рідко; ніколи.

Опитувальник:

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно переживаю почуття відповідальності на роботі.
3. Я турбуюсь про своє майбутнє.
4. Багато людей мене ненавидять.
5. Я маю менше ініціативи, ніж інші.
6. Я турбуюсь про свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати дурним.
8. Зовні інші виглядають набагато гірше, ніж я.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Шкода, що я як слід не вмію говорити з людьми.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії частіше схвалювались іншими.

14. Я занадто сором'язливий.
15. Моє життя даремне.
16. Багато людей мають неправильну думку про мене.
17. Мені немає з ким поділитись своїми думками.
18. Люди чекають від мене занадто багато.
19. Люди недостатньо цікавляться моїми досягненнями.
20. Мене легко збентежити.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююся дарма.
24. Я почуваюсь незручно, коли вхожу у кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди сприймають все легше ніж я.
28. Мені здається, що зі мною повинна трапитись якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставлять до мене.
30. Шкода, що я мало комунікабельний.
31. У суперечці я висловлююся тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

#### Обробка результатів

Майже завжди- 4 бали;

Часто- 3 бали;

Іноді- 2 бали;

Рідко- 1 бал;

Ніколи- 0 балів.

Підраховується сума балів по всім твердженням.

#### Аналіз та інтерпретація результатів

0-25 балів – високий рівень самооцінки;

26-45 балів – середній рівень самооцінки;

46-128 балів – низький рівень самооцінки.

## Методика №2

Мета: дослідження рівня домагань.

Необхідний матеріал: моторна проба Шварцландера (бланк з чотирма прямокутними секціями, кожна з яких складається з маленьких квадратиків), секундомір.

Інструкція досліджуваному: Вам необхідно за 10 секунд постасити якомога більше хрестиків у квадрати прямокутної секції.

Аналіз отриманих результатів

Рівень домагань – це достатньо стабільна індивідуальна якість особистості, яка характеризує:

- 1) рівень складності завдань, що обираються людиною;
- 2) вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживання успіху або невдачі у попередніх діях;
- 3) бажаний рівень самооцінки.

Методика №3 Діагностика рівня шкільної тривожності Філіпса.

Мета: визначити рівень тривожності у досліджуваних.

Інструкція: досліджуваній пропонується опитувальник в якому 58 запитань. Відповідайте на питання так або ні.

### Розділ III Аналіз результатів дослідження

#### 3.1 Дослідження самооцінки, рівня домагань та стану тривожності у старшокласників.

##### Самооцінка особистості.

У дослідженні приймали участь 25 чоловік, учні 11-го класу. Дослідження проводилося у звичайній для учасників обстановці (в класній кімнаті). Кожен учасник мав свій клаптик паперу на якому зазначав свою відповідь. Усього було запропоновано 32 питання. За результатами даного опитувальника було визначено рівень самооцінки кожного з досліджуваних.

Загальні результати дослідження групи з 25 досліджуваних.

*Таблиця 1 Результати дослідження самооцінки.*

<i>Рівень самооцінки</i>	<i>Кількість досліджуваних</i>
Високий рівень самооцінки	8 чол.
Середній рівень самооцінки	10 чол.
Низький рівень самооцінки	7 чол.

Характеризуючи дані результати слід зазначити, що більшість молоді мають середній рівень самооцінки.

При наявності у людини *високого рівня самооцінки*, така особистість, як правило не страждає “комплексом неповноцінності”, правильно реагує на зауваження оточуючих, рідко сумнівається у своїх діях.

При *середньому рівні самооцінки*, людина рідко переживає комплекс неповноцінності, лише зрідка намагаючись під лаштуватися під інших.

При *низькому рівні самооцінки*, людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди врахувати думку інших, часто страждає від комплексів.

##### Рівень домагань особистості.

Дане дослідження проводилось на тій самій групі учасників з метою подальшої можливості порівняти результати. Кожному учаснику роздали бланки з чотирма секціями, на яких досліджувані повинні були за 10 секунд поставити



якомога більше хрестиків. Перед початком кожен сам визначав кількість передбачуваних можливих хрестиків. Запропонована методика дозволяє визначити рівень домагань (що пов'язаний із ціле покладанням) та ступінь її адекватності (відповідність висунутої мети можливостям людини).

*Таблиця 2 Результати дослідження рівня домагань.*

Кількість	Рівень домагань
2 чол.	Нереально високий
6 чол.	Високий
11 чол.	Помірний
3 чол.	Низький
3 чол.	Нереально низький

1. *Високий РД* може свідчити про переконаність людини у цінності своїх дій, прагнення до самоствердження із наявним почуттям відповідальності та наявністю стійких життєвих планів.
2. *Нереально високий РД* супроводжується фрустрованістю, вимогливістю до оточуючих, такі люди відчують труднощі у реалізації власних життєво важливих планів. Вони переживають сильну фрустрацію.
3. *Помірний РД* характерний для осіб, впевнених у собі, товариських, налаштованих на успіх, що розраховують на свої сили.
4. *Низький РД* залежить від установки на невдачу, у таких осіб нечіткі плани на майбутнє та на найближчий час, вони часто виявляють безпорадність. Найчастіше такі особи проявляють установку на підкорення та безпорадність. Одна із їхніх проблем – планування дій на найближчий час та їх співвідношення з перспективою.

Неадекватність рівня домагань може призвести до дезадаптації поведінки, до неефективності будь – якої діяльності, до труднощів у спілкуванні. Зниження рівня домагань може викликати зниження мотивації, невпевненість та глобальну бознь труднощів.

### Стан тривожності.

Дослідження проводилось за методикою діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Якщо відповіді досліджуваних не співпадають з ключем, це свідчить про наявність прояву рівня тривожності.

Дані кожного досліджуваного переведені були у відсоткове співвідношення, щоб чітко відобразити відсоток не співпадань відповідей з ключем, що свідчить про відповідний рівень тривожності.

Кожен учень підпорядкований певному закріпленому за ним номером.

*Таблиця 3 Результати дослідження стану тривожності.*

Номер досліджуваного	Відсоток неспівпадань
1.	22%
2.	53%
3.	13%
4.	78%
5.	45%
6.	55%
7.	67%
8.	35%
9.	67%
10.	87%
11.	25%
12.	38%
13.	46%
14.	79%
15.	70%
16.	58%
17.	16%
18.	34%
19.	28%

20.	67%
21.	75%
22.	73%
23.	60%
24.	10%
25.	21%

Якщо число відсотка переважає 50%, можна говорити про *підвищений рівень переживання стану тривожності*, більше 75% - *високий рівень тривожності* у досліджуваного.

Для більш чіткої картини нашого дослідження є потреба помістити усі отримані дані в одну таблицю.

*Таблиця 4*

<b>Номер досліджуваного</b>	<b>Самооцінка</b>	<b>Рівень домагань</b>	<b>Стан тривожності</b>	<b>Розбіжності</b>
1.	Високий р-нь	Помірний	22%	
2.	Низький р-нь	Помірний	53%	+
3.	Низькийр-нь	Нереал.висок.	13%	
4.	Високий р-нь	Нереал. Низьк	78%	
5.	Середній р-нь	Високий	45%	
6.	Високий р-нь	Помірний	55%	+
7.	Середній р-нь	Високий	67%	+
8.	Низький р-нь	Високий	35%	
9.	Низький р-нь	Помірний	45%	
10.	Високий р-нь	Низький	87%	+
11.	Середній р-нь	Нереал.висок.	25%	
12.	Низький р-нь	Помірний	38%	
13.	Середній р-нь	Помірний	46%	
14.	Високий р-нь	Помірний	79%	+
15	Середній р-нь	Високий	70%	+
16.	Високий р-нь	Низький	58%	+

17.	Низький р-нь	Помірний	16%	
18.	Середній р-нь	Високий	34%	
19.	Середній р-нь	Нереал. Низьк	28%	
20.	Середній р-нь	Помірний	34%	
21.	Середній р-нь	Помірний	75%	+
22.	Високий р-нь	Нереал. Низьк.	73%	+
23.	Середній р-нь	Низький	60%	+
24.	Низький р-нь	Високий	10%	
25.	Високий р-нь	Помірний	21%	

За даними дослідження, з 25 досліджуваних, певні розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань, мають 10 чоловік. Саме у них крім розбіжності між СО та РД наявний підвищений рівень тривожності.

*Таблиця 5 Значні розбіжності між СО та РД*

<i>Номер досліджуваного</i>	<i>Самооцінка</i>	<i>Рівень домагань</i>	<i>Стан тривожності</i>
10.	Високий р-нь	Низький	87%
16.	Високий р-нь	Низький	58%
22.	Високий р-нь	Нереал. низьк.	73%

Усі троє досліджуваних мають високий рівень самооцінки але і низький рівень домагань, що являється не сумісним, тому і підвищує переживання стану тривожності.

### ***Висновок:***

Саме у юнацькому віці відбуваються досить істотні якісні зрушення у розвитку особистості. Ці якісні зрушення відбуваються дуже інтенсивно, супроводжуючись значними суб'єктивними труднощами у житті юнаків. У цей віковий період найбільш імовірні конфлікти між більш-менш сформованими настановленнями «Я» та безпосереднім досвідом людини. Така невідповідність може виникнути в таких випадках, коли «Я-концепція» (уявлення про себе) переважно зумовлена цінностями та уявленнями інших людей. Особистості необхідна правильна самооцінка, яка формується найінтенсивніше у підлітковому та юнацькому віці.

З даними дослідження виявилось, що з 25 досліджуваних юнаків – троє мають значні розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань, і що не дивно саме у них спостерігається завищений рівень тривожності.

*Самооцінка знаходиться на високому рівні*, тобто така особистість, за характеристиками, бачить себе господарем становища. Вона розуміє, що являє собою неповторну особистість і може багато дати іншим людям. Вона ризикує, хоча і не завжди успішно, тому що хоче жити насиченим життям і засвоїти досвід, який допоможе їй вирости. Така людина не вважає, що нею керують зовнішні обставини: навпаки, вона вважає, що сама спрямовує хід свого життя. Вона відчуває себе впененою і добре знає, чого хоче. Для неї в житті існує менше розчарувань. Якщо хто-небудь ображає її чи не любить, вона вважає, що це швидше їхні труднощі, і не сприймає цього всерйоз. Така людина знає себе, свої слабкі і сильні сторони досить добре, щоб відчувати себе упевненою навіть у світлі чийогось несхвалення. Характерні риси таких людей: впевнені в глибині душі, що вони володіють достатньою цінністю; роблять помилки і вчаться на них; сприймають свій фізичний вигляд таким, як він є, навіть якщо він недосконалий; досліджують нові можливості та інтереси, використовують їх як можливість для дальшого зростання; спокійно сприймають компліменти; безпосередні в спілкуванні з іншими; турбуються про своє фізичне й емоційне здоров'я; сприймають критику як можливий шлях зростання.

*Рівень домагань знаходиться на низькому рівні, хоча це досить не сумісно з високим рівнем самооцінки. Людина з низьким РД залежить від установки на невдачу, у таких осіб нечіткі плани на майбутнє та на найближчий час, вони часто виявляють безпорадність. Найчастіше такі особи проявляють установку на підкорення та безпорадність. Одна із їхніх проблем – планування дій на найближчий час та їх співвідношення з перспективою.*

Неадекватність рівня домагань може призвести до дезадаптації поведінки, до неефективності будь – якої діяльності, до труднощів у спілкуванні. Зниження рівня домагань може викликати зниження мотивації, невпевненість та глобальну бознь труднощів.

Саме розбіжність між СО та РД дещо загострюють проблему переживання стану тривожності особистості, включаючи страхів та фрустрацій.

Отже, гіпотеза щодо даного питання підтвердилась.

Справді, при розбіжностях у рівнях самооцінки домагань та рівня домагань, особистість переживає підвищений стан тривожності, що в основі має стресові стани, фрустрацію, страхи.

***Список використаних джерел:***

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. Т.1. - М.: Педагогика, 1982.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.: Просвещение, 1995. - 352с.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь - справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер Ком, 1999г. - 528с.
4. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: учебное пособие. - Л. : Изд-во ЛГУ, 1982.
5. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск, 1993.
6. Карпенко Л.А., Петровский А. В. Краткий психологический словарь. - М.: Просвещение, 1981. - 195с.
7. Кон И.С. Психология юношеского возраста. - М., Просвещение, 1989.
8. Кузьмин Е.С. Методы социальной психологии. - Л.: ЛГУ, 1977. - 168с.
9. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М.: Знание, 1976. - 64с.
10. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. - М., Мир, 1994.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2 т. - М.: Педагогика, 1989, 703 с.
12. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред.П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320с
13. Психология эмоций: новый подход / Шакуров Р.Х. // Мир психологии. - 2002 -№ 4. - С.30-44.
14. Психологическое тестирование. 7-е изд. / А. Анастаси, С. Урбина. - СПб.: Питер, 2003. - 688с. - С.300-304.
15. Практикум по основам психологии: Тесты и хрестоматия. Учебное пособие для студентов медицинского института / Составитель - З.А.Мельников. Симферополь: «СОНА Т», 1997. -254с. - С.200
16. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2002. - 694с: ил. - С.323-332.

17.Особливості тривожності сучасних підлітків / Вереніч Н. // Підліток: як йому допомогти. - К. 2004. - С.60-65.

18.Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб.: Питер, 2004.- 701с.-СІ 52-182.

19.Будасси С.А. Защитные механизмы личности. М., 1998.