

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

Кафедра загальної і медичної психології

Курсова робота

Взаємозв'язок самооцінки та рівня тривоги

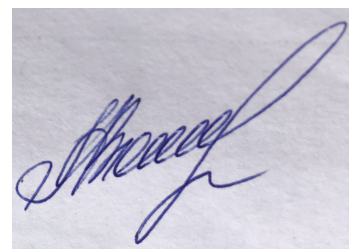
Виконавець:

Студентка 2 курсу 1 групи
медико-психологічного факультету

Янчук Тетяна Олегівна

Науковий керівник:

викладач Жук Алла Василівна



Завідувач кафедри професор Матяш М.М.



Київ – 2019

Зміст

Вступ	2
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти проблеми взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності.	6
1.1. Поняття та предмет взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності.	6
1.2. Особливості самооцінки і тривожності	7
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності	11
2.1. Етапи дослідження, характеристика вибірки	11
2.2. Методики дослідження	12
2.3. Аналіз результатів взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності	15
Висновок	19
Список використаної літератури	20

Вступ

Звернення до проблеми взаємозв'язку самооцінки і тривожності обумовлено тією роллю, яку самооцінка відіграє в процесі розвитку особистості.

Проблема зв'язку самооцінки з іншими властивостями особистості недостатньо вивчена в психології, тому дослідження зв'язку самооцінки та рівня тривожності актуальне.

Тривожність – властивість особистості, яка має когнітивний (почуття власної некомпетентності, негативна самооцінка, очікування невдачі), емоційний (емоційна збудженість, відчуття надзвичайності вимог, недостатній контроль власних реакцій), поведінковий аспекти. Проблема тривожності як відносно стійкого особистісного утворення відносно нечасто постає в чистому вигляді перед психологами. Тим не менше, багато авторів вказує на те, що дана проблема актуальна в наш час. Цій проблемі присвячена велика кількість робіт, і не тільки в психології, але у фізіології, біохімії, психіатрії, соціології, філософії. Вперше про проблему тривожності в психології заговорив З.Фрейд у своїй праці «Страх».

Самооцінка – складне особистісне утворення, особистісний параметр розумової діяльності. Вона виконує, в тому числі і регуляторну функцію. Проблема оцінювання і оцінки в різних аспектах отримала відображення в працях вітчизняних та іноземних психологів, педагогів та методистів.

Найпоширенішою у питанні тривожності є точка зору Ч.Д.Спілбергера. Він запропонував розрізняти тривогу як стан і як властивість. Його поділ тривоги на ситуативну та особистісну тривогу повторив та доповнив Н.Д.Левітов. Він говорив про тривогу як про рису характеру. В наш час це положення використовується в теорії, а також в експериментальній та діагностичній практиці [27].

У визначенні самооцінки використовується модель, запропонована Л.В.Бороздіною, де самооцінка включена в структуру самосвідомості та

визначається як оцінка людиною себе за певною властивістю або оцінки власного потенціалу в цілому [10].

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності.

Гіпотеза дослідження: Існує взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю: висока самооцінка відповідає низький рівень тривожності і навпаки.

Задачі дослідження:

1. Вивчити та провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблем взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності;
2. Виділити і вивчити особливості самооцінки та тривожності.
3. Визначити взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності.
4. Проаналізувати і узагальнити результати емпіричних досліджень.

Першим серйозним теоретиком проблем самооцінки був Вільям Джеймс. На початку 20-го століття вивчення даної проблеми перемістилось із психології в область соціології. Новий погляд був запропонований представниками символічного інтеракціонізму (Кулі, Мід). Психоаналітичний напрямок, розкриваючи структурний компонент власної теорії – «его» або Я, ототожнюваний із свідомістю, спеціально вивченням самооцінки не займались, проте в роботах К.Хорні є вказівки двоякого роду, які виходять на тему самооцінки. Теоретичні розробки у вивченні «Я-концепції» індивіда у працях представника гуманістичної психології К.Роджерса в значній мірі вплинули на сучасний стан проблеми самооцінки [27].

Питанню самооцінки у психології раніше приділяли і тепер приділяють досить багато уваги. Наприклад, Липкина і Рибак (1968) розглядають самооцінку у навчальній діяльності; Сафин (1975) досліджують стійкість самооцінки та механізм її збереження. Зрозуміло, в кожному з цих експериментальних досліджень піднімаються та вирішуються також питання теорії самооцінки. В них розробляються питання соціально-психологічної природи та моральної основи

самооцінки, її структури і ролі в психологічного життя особистості (Ананьєв, 2001; Рубінштейн, 1973, 2006; Бороздіна, 1999; Сидоров, 2006 та ін.) [32].

З.Фрейд (2000) висунув дві точки зору на тривожність. Перша з них полягала в тому, що тривожність виникає в результаті витіснення потягів. Згідно з іншою точкою зору, тривожність – або те, що ми називаємо невротичною тривожністю, – виникає в результаті страху перед тими потягами, виявлення або слідування яким створить зовнішню небезпеку.

К.Хорні основу сутності людини бачить в його вродженому почутті тривоги. Саме базальна тривога змушує людину прагнути до безпеки, вибудовувати свою поведінку таким чином, щоб не провокувати її посилення [30].

Згідно з О.Ранку, почуття страху, яке супроводжує народження, не покидає впродовж всього життя. Випробуваний, і в повній мірі відчутий страх стає першою моделлю сприйняття оточуючого світу, яка споруджує бар'єр на шляху повторення первинної ситуації насолоди [22].

А.Адлер розглянув неспокій, тривожність як надзвичайно поширену рису характеру, яка супроводжує індивіда з самого раннього дитинства до похилого віку. [1]

Специфікати підходу Божович полягала в тому, що виокремлювались два види тривожності – адекватна, що відображає об'єктивне відчуття умов для задоволення тієї чи іншої потреби, і неадекватної – при наявності таких умов. Тільки в останньому випадку можна говорити про тривожність як стійку функціональну структуру емоційної сфери, стійкому особистісному утворенні [6].

Питання, поставлені Адлером, Фрейдом, Хорні, Божовичем та ін. і нинішній час залишаються актуальними, тому при вивченні проблеми тривожності, особливо важливо не тільки інтегрувати існуючі досягнення в цій області, але й по-новому критично і творчо осмислити ті напрямки досліджень, які були проведені [19].

Сидоров відмічає, що поділ тривожності на ситуативну (СТ) та особистісну (ОТ) надійно увійшло в психологічний побут та стало досить зручним не тільки в теорії, але й в діагностичній та експериментальній практиці [28].

Важливим результатом досліджень Кеттела та його коле (1961, 1972) стало виокремлення власне феномену тривожності. Був також виділений ряд типових для стану тривоги фізіологічних та біохімічних показників [31].

Я.Рейковский при розгляді впливу тривоги на рівень домагань, визначає тривогу і тривожність як прояв дефектів в структурі особистості.

У працях Березіна (1988), оцінюється роль тривоги в процесі психічної адаптації людини. [5]

Таким чином, на сучасному етапі розвитку психології більшість авторів вважають тривожність індивідуальною психологічною особливістю, яка складається з підвищеної схильності випробовувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження.

У роботі використовувались наступні методи:

1. Математична статистика – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.
2. Психодіагностичні методи – тестування, бесіда.
3. Методи якісного опису – визначення середньої величини, медіани, дисперсії, сигми.

Методики дослідження:

1. Шкала самооцінки тривожності Ч.Д.Спілбергера (адаптована Ю.Л.Ханіним);
2. Дослідження самооцінки за методом Дембо-Рубінштейна в модифікації А.М.Прихожан.

Теоретична і практична значимість дослідження полягає в збагаченні психології відомостями про особливості та механізми формування тривожності і самооцінки, що розглядається в контексті соціального становлення особистості. Результати дослідження можуть бути використані при організації всіх напрямів

діяльності психологів, в розробці та втіленні програм профілактики емоціональних порушень.

Структура і об'єм роботи

Робота викладена на 21 сторінці, складається з вступу, двох розділів, висновків, списку літератури з 34 найменувань.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти проблеми взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності.

1.1. Поняття та предмет взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності.

Одним з напрямків дослідження самооцінки є пошук її зв'язку з різними особистісними якостями, зокрема рисою тривожності.

«Існують дані про кореляцію певних показників самооцінки з тривожністю як властивістю особистості. Прийнято вважати, що високій самооцінці відповідає відносно низький рівень тривожності, і навпаки, збільшення індексу тривоги реєструється також при нестійкій самооцінці»[26, с.64].

«Якщо врахувати, що оцінка себе людиною стабільно признається фактором регуляції поведінки, пошук її співвідношень з тими чи іншими особистісними змінними набуває особливого змісту, оскільки за простими кореляціями можуть бути приховані причинно-наслідкові зв'язки. А це в свою чергу робить необхідною перевірку самих зв'язків, їх надійності та характеру в якості основи для змістовного вивчення» [9, с.110].

«... тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи рис власне особистісного утворення. Змінюється її мотивуюча функція – замість функції «сигналу» про небезпеку, вона набуває функції захисту звичного відношення до себе, звичної самооцінки. В подальшому при усвідомленні та збагаченні індивідуумом досвіду свого життя тривожність може як би «зафарбувати» систему цінностей, вплинути на світогляд. Тривожність, якщо виникла спочатку, базуючись на одній потребі (потребі в міжособистісній надійності), потім як би «вкорінюється» в особистість і починає обслуговувати одну з її центральних потреб – потребу в задовольняючій, звичній самооцінці, яка набуває ненасичуваного характеру. В цих умовах тривожність може

перевтілюватись в переживання, які представляють для людини самостійну цінність, і може стати предметом потреби»[16, с.92].

«... особливості самооцінки та рівня домагань кожне окремо не зв'язані з підвищенням тривожності. Тривожність викликається конфліктом, що виражається в розузгодженні рівнів самооцінки суб'єкту та його домагань»[9, с.106]

«Розбіжності висоти самооцінки та домагань узгоджено із зростанням особистісної тривожності»[28, с.83]

«Характерною рисою тривожних дітей є зниження самооцінки. Вони не здатні поважати себе, цінити себе, що проявляється у втраті віри в свої здібності, в свої сили»[18, с.152].

Висновок: таким чином, в психологічній літературі достатньо освітлена проблема взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності.

1.2. Особливості самооцінки і тривожності

Самооцінка (англ. self-esteem) – цінність, значимість, якою індивід наділяє себе в цілому і окремі сторони своєї особистості, діяльності, поведінки. Самооцінка виступає як відносно стійке структурне утворення, компонент Я-концепції, самосвідомості, і як процес самооцінювання. Основу самооцінки складає система особистісних змістів індивіда, прийнята ним система цінностей. Розглядається в якості центрального особистісного утворення і центрального компоненту Я-концепції.

Самооцінка виконує регуляторну та захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її взаємовідносини з іншими людьми. Відображаючи степінь задоволеності або незадоволеності собою, рівень самоповаги, самооцінка створює основу для сприйняття власного успіху або неуспіху, постановки цілей певного рівня, тобто рівня домагань особистості.

Захисна функція самооцінки, забезпечуючи відносну стабільність і автономність (незалежність) особистості, може вести до спотворення даних досвіду і тим самим негативно впливає на розвиток.

Самооцінка розвинутого індивіда утворює складну систему, яка визначає характер самовідношення індивіда і включає загальну самооцінку, яка відображає рівень самоповаги, цілісне прийняття або неприйняття себе, і парціальні, приватні самооцінки, що характеризують відношення до окремих сторін своєї особистості, вчинкам, успішності окремих видів діяльності. Самооцінка може бути різного рівня усвідомлення і узагальнення.

Самооцінка характеризується наступними параметрами:

- 1) рівень (величина) – висока, середня і низька самооцінка;
- 2) реалістичність – адекватна і неадекватна (завищена і занижена) самооцінка;
- 3) особливості будови – конфліктна та безконфліктна самооцінка;
- 4) тимчасова віднесеність – прогностична, актуальна, ретроспективна;
- 5) стійкість та ін.

Для розвитку особистості ефективним є такий характер самовідношення, коли достатньо висока загальна самооцінка є адекватними, диференційованими парціальними самооцінками різного рівня. Стійка і разом з тим достатньо гнучка самооцінка (яка при необхідності може змінюватися під впливом нової інформації, набуття досвіду, оцінок оточуючих, зміни критеріїв і т.д.) є оптимальний як для розвитку, так і для продуктивності діяльності. Негативний вплив чинить надзвичайно стійка, ригідна самооцінка, а також та, що надто коливається, нестійка. Нестійкість та конфліктність самооцінки зростає в критичні періоди розвитку, зокрема, в підлітковому віці.

Самооцінка формується на підставі оцінок оточуючих, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвідношення реального та ідеального уявлень про себе. Збереження сформованої, звичної самооцінки стає для

людини потребою, з чим пов'язаний ряд важливих феноменів, таких як афект (надто сильний короточасний емоційний процес) неадекватності, дискомфорт успіху та інших. [21]

Тривожність (англ. anxiety) – індивідуальна психологічна особливість, яка проявляється в схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Розглядається як особистісне утворення та/або як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів.

Питання про причини тривожності відкрите. В нинішній час переважає точка зору, згідно якою тривожність, що має природну основу (властивості нервової системи), складається прижиттєво, в результаті дії соціальних та особистісних факторів. В дошкільному і молодшому шкільному віці головною причиною бувають порушення дитячо-батьківських відносин. В більш дорослому віці тривожність може породжуватися внутрішніми конфліктами, переважно самооціночного характеру.

Виділяють два основних види тривожності. Перший з них – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєність. Даний стан викликає в будь-якої людини в переддень можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Інший вид – так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, яка проявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно до цього не схильна. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприймати будь-яку подію як несприятлива та небезпечна.

Тривожність є показником неблагополуччя особистості розвитку, чинить на нього негативний вплив. Такий же вплив має і нечутливість до реального неблагополуччя, «захищеність», яка виникає під дією захисних механізмів, насамперед всього витіснення, і проявляється у відсутності тривоги навіть в

потенційно загрозових ситуаціях. Тривожність може бути передвісником неврозу, а також його симптомом і механізмом розвитку. [17,21]

Висновок: таким чином, самооцінка і тривожність є індивідуальними психологічними особливостями, що формуються прижиттєво.

Висновки до розділу 1.

В зв'язку з тим, що проблеми самооцінки і тривожності є ключовими у питаннях дослідження особистості, важливе значення має вивчення та дослідження їх властивостей як таких і у взаємозв'язку з іншими сторонами особистості, оскільки таке вивчення дає можливість досліджувати особистість як одне ціле.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності

2.1. Етапи дослідження, характеристика вибірки

Мета дослідження: виявити взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності.

Задачі дослідження:

1. Вивчити та провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблем взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності.
2. Виділити та вивчити особливості самооцінки і тривожності.
3. Визначити взаємозв'язок самооцінки і рівня тривожності.
4. Проаналізувати та узагальнити результати емпіричного дослідження.

Предмет дослідження: взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності.

Об'єкт дослідження: властивості особистості – самооцінка і тривожність.

Гіпотеза дослідження: Існує взаємозв'язок між самооцінкою і тривожністю: високому рівню самооцінки відповідає низький рівень тривожності і навпаки.

План дослідження

1. Визначення поняття «взаємозв'язок оцінки і рівня тривожності, підбір методів для діагностики самооцінки та рівня тривожності.
2. Формування вибірки. В дослідженні на добровільній основі приймали участь юнаків та дівчат у віці від 17 до 19 років. Всього 30 людей.
3. Проведення психодіагностичного дослідження проводилось в два етапи. Перший етап включав проведення тестування за методиками Спілбергера (використовувалась шкала особистісної тривожності) і Дембо-Рубінштейна (шкала самооцінки). Тестування проводилось індивідуально з кожним з

учасників дослідження. Кожний досліджуваний отримав бланки тестів з інструкціями, працював самостійно, час відповіді не обмежувався. Другий етап включав в себе підрахунок результатів тесту, після чого з кожним досліджуваним була проведена бесіда. В ході бесіди досліджувані були ознайомлені з поняттям самооцінки і тривожності, їх видам і властивостям, з індивідуальними результатами.

4. Виявлення взаємозв'язку самооцінки і рівня тривожності методом рангової кореляції Спірмена.

2.2. Методики дослідження

Для визначення рівня тривожності використовувалась методика «Шкала самооцінки тривожності (Ч.Д.Спілбергер)».

Методика, запропонована Ч.Спілбергером дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість (рівень особистісної тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності).

Бланк шкал включає в себе інструкції, 20 питань-суджень для оцінки рівня особистісної тривожності та 20 питань – для оцінки ситуативної тривожності.

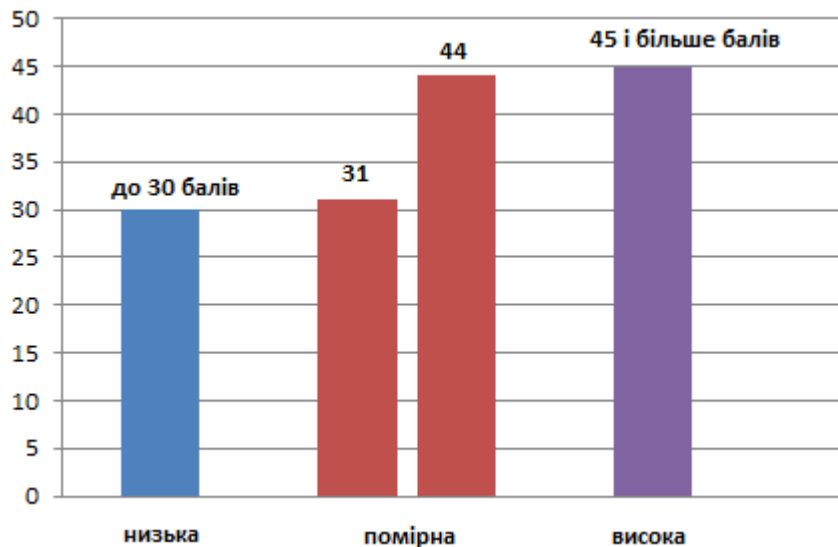
Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в групі. Досліджуваним пропонується відповісти на питання шкал, відповідно до інструкцій. Але на кожне питання можливі чотири варіанта відповіді по степені інтенсивності.

Часових та вікових обмежень немає. Обробка результатів проводиться за допомогою ключа шляхом підрахунку суми балів по всіх відповідях. При інтеграції показників застосовуються орієнтовні оцінки тривожності:

Низька – до 30 балів

Помірна – 31-44 бали

Висока – 45 і більше балів.



Малюнок 2.1

Друга методика «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейна» (в модифікації А.М.Прихожан) застосовувалась для визначення рівня самооцінки досліджуваних.

Дана методика оснований на безпосередньому оцінюванні ряду особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т.д. Досліджуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики, що містить інструкції і завдання.

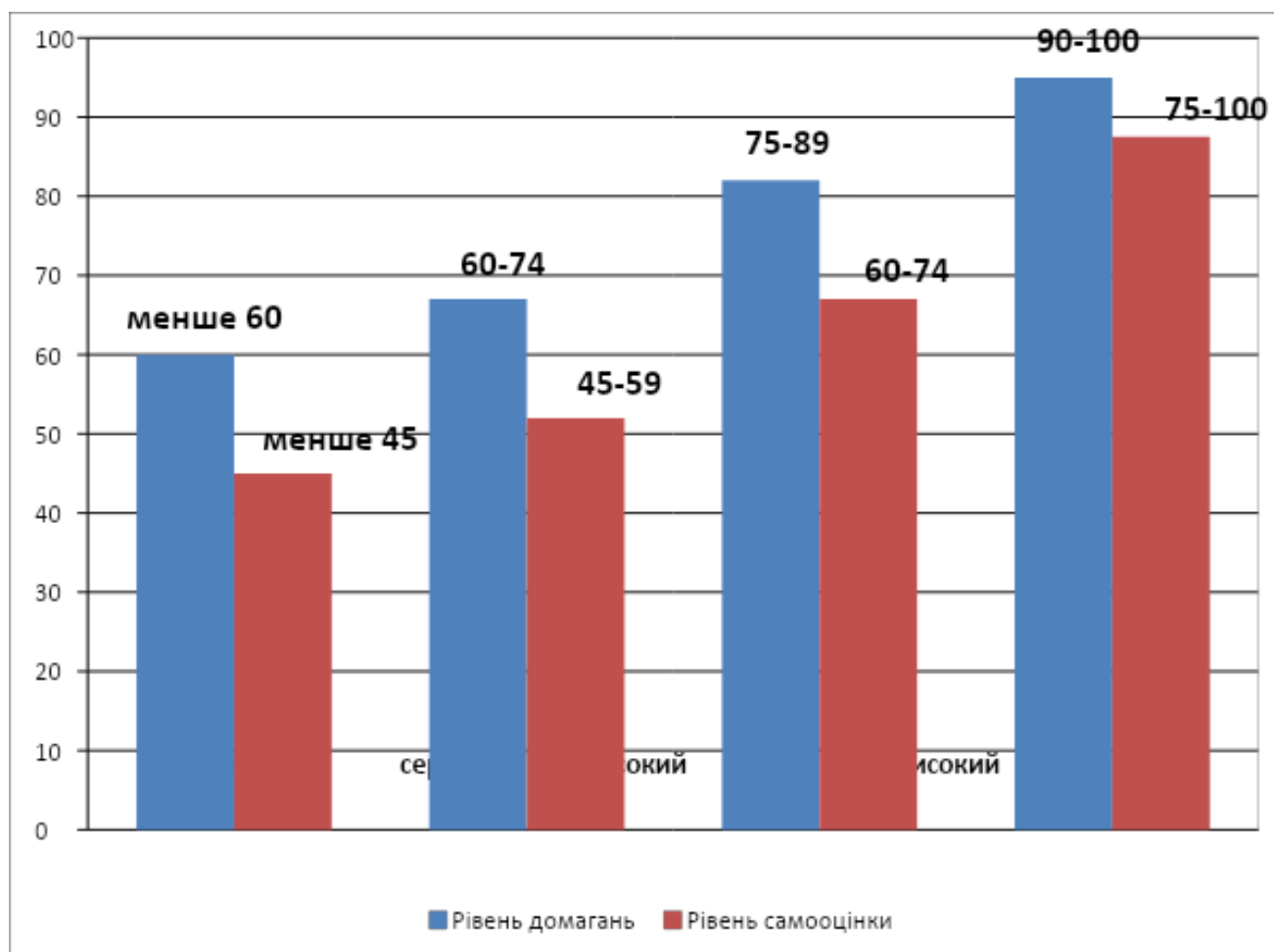
Методика може проводитися індивідуально, так і в групі. Час, який відведено на заповнення шкали разом з читання інструкції, 10-12 хв.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (не враховується шкала здоров'я). Кожна відповідь виражається в балах.

Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно з цим відповіді отримують кількісну характеристику. За кожною з шкал визначити рівень домагань, висоту самооцінки, значення розбіжностей між рівнем домагань і самооцінкою. Далі розрахувати середню величину кожного показника за шістьма шкалами.

Порівняти отримані результати з оцінками:

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Рівень домагань	Менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	Менше 45	45-59	60-74	75-100



Малюнок 2.2

Дані методики взяті з навчального посібника «Практикум з вікової психології» ред.. Л.А.Головей, Є.Ф.Рибалко. [20 с.376, с.559]

2.3. Аналіз результатів взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності, досягнута, що доводить отримані результати достовірної кореляції між рівнем самооцінки і рівня тривожності $r_s = 0.69$ ($p=0.01$). Коефіцієнт кореляції має від'ємне значення, що говорить про прямий та зворотній взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності. Це підтверджує висунуту гіпотезу про існування взаємозв'язку між самооцінкою та тривожністю: високій самооцінці відповідає низький рівень тривожності і навпаки.

Задачі дослідження досягнуті. Проведений аналіз науково-психологічної літератури з проблем взаємозв'язку самооцінки та рівня тривожності. З досліджуваних джерел виділені та вивчені особливості самооцінки і тривожності. Шляхом використання математичних методів статистики визначений взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності. Результати емпіричного дослідження проаналізовані та узагальнені.

Дослідження проводились у відповідності до складеного плану. Всі пункти плану виконані. За результатами проведеного дослідження у відповідності з отриманими даними були сформульовані наступні висновки.

1. У респондентів досліджувався рівень особистісної тривожності з допомогою шкали оцінки рівня особистісної тривожності (Ч.Д.Спілбергер, Ю.Л.Ханін). В результаті дослідження були виділені три групи досліджуваних: досліджувані з високим рівнем особистісної тривожності – 4 респондентів, досліджувані з помірною тривожністю – 4 осіб, досліджувані з низьким рівнем

тривожності – 22 респондента. В підсумку 13,33% респондентів сформованої вибірки володіють високим рівнем особистісної тривожності, 13,33% - володіють помірною тривожністю, 73,33% респондентів мають низький рівень тривожності.

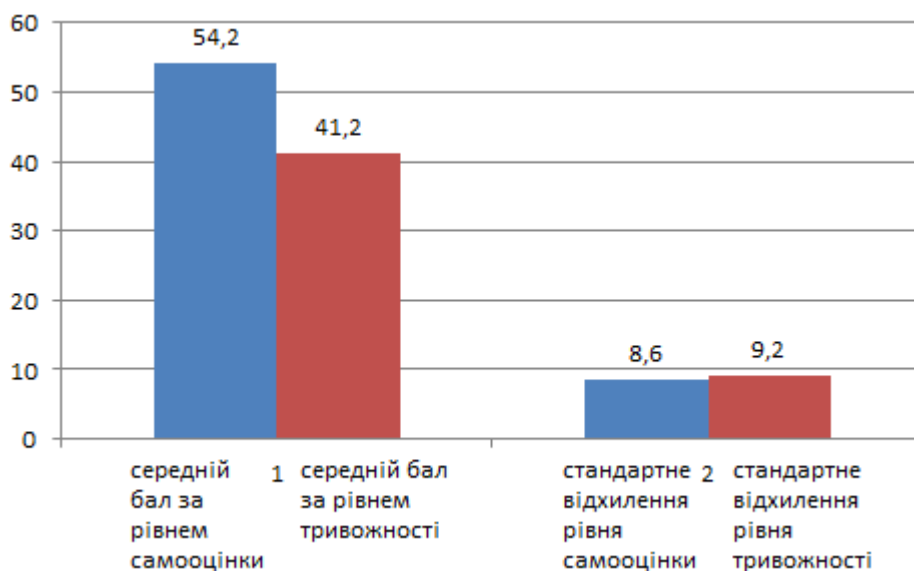


Малюнок 3.2

За результатами методики Дембо-Рубінштейн досліджувані виявили високий, середній та низький рівень самооцінки. Високий рівень самооцінки мають 7 (24,13%) досліджуваних, середній – 18 (62,06%) людей, низький – 4 (13,79%) респондентів.

Середній бал за рівнем самооцінки – 54,2; середній бал за рівнем тривожності – 41,2.

Стандартне відхилення рівня самооцінки дорівнює 8,6; рівня тривожності 9,2.



Малюнок 4.2

Аналіз отриманих в дослідженні даних дозволив виділити співвідношення самооцінки та рівня тривожності, яке найчастіше зустрічається – середній рівень самооцінки та помірний рівень особистісної тривожності.

Значимий кореляційний зворотній зв'язок самооцінки та рівня тривожності показує, що чим вища самооцінка, тим нижчий рівень тривожності і навпаки.

Отримані значення вказують на те, що зв'язок самооцінки та рівня тривожності не залежить від статі та віку. У респондентів, які представляють різні вікові, статеві групи, виявлені загальні закономірності, а саме: чим вища самооцінка, тим нижчий рівень тривожності. Чим нижчий рівень самооцінки, тим вищий стан тривожності, тим вища степінь прояву неблагополуччя особистості.

Висновки по розділу 2.

З допомогою кількісного та якісного аналізу результатів, проведеного кореляційного аналізу підтверджено висунуті гіпотези: самооцінка та рівень тривожності взаємопов'язані між собою. Кореляційний аналіз виявив наявність

негативного зв'язку, що підтвердило висунуту гіпотезу про те, що високій самооцінці відповідає низький рівень тривожності і навпаки.

Висновок

В ході теоретичного аналізу науково-психологічної літератури були виявлені факти впливу самооцінки на різні сторони людського життя.

Вивчення самооцінки дає можливість дізнатись про те, як людина оцінює себе, якими критеріями вона при цьому керується і яких соціально-моральних орієнтирів притримується.

Вивчення рівня тривожності дозволяє дізнатись наскільки тривожність є стабільною особистісною якістю для даної людини.

Виходячи з даного дослідження, поставлена мета виявилась досягнутою – встановлений взаємозв'язок самооцінки та рівня тривожності. В ході роботи підтвердилась висунута гіпотеза про існування взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем тривожності: чим вища самооцінка, тим нижчий рівень тривожності і навпаки.

Визначення самооцінки та рівня тривожності, їх параметрів, проведений аналіз взаємозв'язків важливі для діагностики особистості. Результати дослідження можуть бути використані в організації всіх напрямів діяльності психолога, в тому числі в розробці та реалізації програм особистісного розвитку. Це дозволить при проведенні консультативної та кореляційної роботи надавати відповідну професійну допомогу.

Існує необхідність подальшого дослідження самооцінки і тривожності, їх взаємозв'язків для того, щоб напрацювати прийоми зниження рівня тривожності, формування правильної самооцінки, яка дає людині впевненість в собі, своїх силах, моральне задоволення, підтримує його людську гідність. Необхідно, щоб людина краще знала себе, була гармонічною особистістю і більше вірила в себе в свої власні сили.

Список використаної літератури

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / Пер.Є.А.Ципіна., 1997, 256 с.
2. Анастасі А., Урбіна С. Психологічне тестування. 2001.
3. Ахмеджанов Е.Р. Психологічні тести. 1995, 320 с.
4. Ананьєв Б.Г. Людина як предмет пізнання. 2001, 288 с.
5. Березін Ф.Б. Психічна та психофізіологічна адаптація людини. 1988, 270 с.
6. Божович Л.І. Проблеми формування особистості. 1995, 352 с.
7. Бороздіна Л.В., Молчанова О.Н. Самооцінка в першій зрілості. // Психологія, 1990, №2, с.24-48.
8. Бороздіна Л.В. Що таке самооцінка? //Психологічний журнал, 1992, Т.13, №4 с.99-100.
9. Бороздіна Л.В., Залученова Є.А. Збільшення індексу тривожності при розбіжності рівнів самооцінки та потягів // Питання психології, 1993, №1, с.104-113.
- 10.Бороздіна Л.В. Теоретико-експериментальне дослідження СО. // Автореферат дисертація на здобуття степені доктора психологічних наук, 1999.
- 11.Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словник–довідник з психодіагностики. 2006, 528 с.
- 12.Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика особистості. Київ: Здоров'я, 1989.
- 13.Ізард К.Е. Психологія емоцій. Пер. з англ., 2000, 464 с.
- 14.Левітов Н.Д. Про психічні стани людини. 1964, 344 с.
- 15.Практикум із загальної експериментальної та прикладної психології: Навч.посібник / В.Д.Балін, В.К.Гайда, В.К.Горбачевський та ін.; під загальною ред.А.А.Крилова, С.А.Маничева. 2000. -560 с.: іл.

16. Прихожан А.М. Вивчення особистісної тривожності в контексті теорії Л.І.Божович // Формування особистості в онтогенезі. 1991, 89-98 с.
17. Прихожан А.М. Причини, профілактика і подолання тривожності. // Психологічна наука та профілактика. 1998, №2, с.11-17.
18. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. 2000, 304 с.
19. Прихожан А.М. Психологія тривожності: дошкільний та шкільний вік. 2007, 192 с.
20. Практикум з вікової психології: Навч. посібник / під ред. Л.А. Головей, Є.Ф. Рибалко. 2008, 688 с. іл..
21. Психологічний словник / Під ред. В.П. Зінченко, Б.Г. Мещерякова. 2006, 479 с.
22. Ранк О. Родовий травматизм. // Тривога і тривожність. 2001, 30 с.
23. Райгородський Д.Я. Практична психодіагностика. Методика і тести. Навчальний посібник. 2008, 672 с.
24. Райковський Я. Експериментальна психологія емоцій. 1979, 392 с.
25. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. 2006, 713 с.
26. Сафін В.Ф. Стійкість самооцінки та механізм її збереження. / Питання психології. 1975, №3, с. 62-72.
27. Сідоров К.Р. Самооцінка в психології. // Світ психології. 2006, №2, с.224-234.
28. Сідоров К.Р. «Тріада ризику» і її зв'язок із станом психосоматичного здоров'я в юності // Психологічний журнал, Т.27, №6 с.81-89.
29. Столін В.В. Самосвідомість особистості. 1983, 284 с.
30. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Самоаналіз. 2004, 607 с.
31. Хьєлл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. 2007, 607 с.
32. Чеснокова І.І. Проблема самосвідомості в психології. 1977, 143 с.

- 33.Шевардін Н.І. Основи психологічної діагностики: Підручник для студентів вищих навчальних закладів, в 3 кн. Частина 1,2. 2003, 288 с.
- 34.Шмелєв А.Г. та колектив. Основи психодіагностики. Навчальний посібник для студентів педагогічних вищих навчальних закладів. 1996, 544 с.