

Ус Н. В.

студентка II курсу магістратури, спеціальність 053 Психологія, освітня програма 053.00.02 «Практична психологія», Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

**Самоставлення як психологічний ресурс кар'єрного розвитку дорослих:  
зв'язок з особистісною тривожністю**

**Анотація.** У статті проаналізовано зв'язок особистісної тривожності із самоповагою, самоприйняттям, рівнем самокритичності, а також зі сприйманою соціальною підтримкою й очікуваним ставленням з боку інших у дорослих ( $n = 102$ ). Найсильнішим предиктором тривожності виявився інтегральний показник самоприйняття та зниженої самокритичності. Модель із цим предиктором пояснила 46,2% дисперсії тривожності ( $R^2 = 0,462$ ). Соціальний показник не мав статистично значущого зв'язку з тривожністю.

**Ключові слова:** самоставлення, самоповага, самоприйняття, самокритичність, сприймана соціальна підтримка, особистісна тривожність, кар'єрний розвиток, кар'єрне консультування.

Us N. V.

Second-year master's student, specialty 053 Psychology, educational programme 053.00.02 "Practical Psychology", Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

**Self-Attitude as a Psychological Resource for Adults' Career Development: The  
Link with Trait Anxiety**

**Abstract.** The article analyzes the relationship between trait anxiety and self-esteem, self-acceptance, self-criticism, perceived social support, and expectations of others' attitudes in adults ( $n = 102$ ). The strongest predictor of anxiety was the integrated indicator of self-acceptance and reduced self-criticism. The model with this predictor explained 46.2% of the variance in anxiety ( $R^2 = 0.462$ ). The social indicator was not statistically associated with anxiety.

**Keywords:** self-attitude, self-esteem, self-acceptance, self-criticism, perceived social support, trait anxiety, career development, career counselling.

Кар'єрний розвиток дорослої людини є безперервним процесом прийняття рішень, адаптації до змін професійного середовища та подолання невизначеності. Він потребує не лише знань і навичок, а й внутрішніх психологічних ресурсів. У сучасній психології кар'єри такі ресурси найчастіше розглядають через поняття кар'єрної адаптивності, тобто здатності людини регулювати власну професійну поведінку в умовах змін (Savickas & Porfeli, 2012). Особистісна тривожність може ускладнювати цей процес, оскільки пов'язана з труднощами кар'єрного дослідження та зростанням кар'єрної нерішучості (Vignoli, 2015). Метааналіз також підтверджує стійкий негативний зв'язок між кар'єрною адаптивністю, тривожністю та зниженим благополуччям (Rudolph, Lavigne, & Zacher, 2017). Самоставлення у цьому контексті можна розглядати як важливий психологічний ресурс. Воно відображає емоційно-оцінне ставлення людини до себе. У цьому дослідженні внутрішній вимір

самостворення представлено самоповагою та інтегральним показником, який поєднує самоприйняття зі зниженою самокритичністю. Окремо розглянуто соціальний показник, що охоплює сприйману підтримку й очікуване ставлення з боку інших. Мета дослідження полягає у визначенні зв'язку цих показників з особистісною тривожністю дорослих, а також в обговоренні значення отриманих результатів для практики кар'єрного консультування. Емпіричне дослідження не передбачало використання спеціалізованих кар'єрних методик. Тому зв'язок результатів із кар'єрним розвитком розглянуто як теоретичну інтерпретацію на основі сучасної літератури з психології кар'єри.

У дослідженні взяли участь 102 дорослі особи віком від 18 до 69 років ( $M = 44,2$ ;  $SD = 9,8$ ): 60 жінок і 42 чоловіки. Учасники добровільно й анонімно заповнили онлайн-анкету. Усі твердження оцінювали за чотирибальною шкалою. Особистісну тривожність визначали за допомогою авторськи адаптованого 15-пунктового блоку, створеного на основі шкали особистісної тривожності STAI (Spielberger, 1983). Для оцінювання самоповаги використано 10-пунктовий блок, сформований на основі RSES (Rosenberg, 1979). Самоприйняття та самокритичність оцінювали за допомогою авторськи адаптованого 10-пунктового блоку, розробленого на основі концепції самоспівчуття К. Нефф (Neff, 2003; Neff, 2011). Після перекодування негативно спрямованих тверджень розраховано інтегральний показник. Його вищі значення відповідають більшому самоприйняттю та нижчій самокритичності. Сприйману соціальну підтримку й очікуване ставлення з боку інших оцінювали за допомогою авторськи адаптованого 10-пунктового блоку, сформованого на основі MSPSS (Zimet et al., 1988). Для аналізу даних застосовано кореляційний аналіз ( $r$  Пірсона) та множинну лінійну регресію методом OLS із трьома предикторами. Особистісна тривожність мала статистично значущий сильний обернений зв'язок з інтегральним показником самоприйняття та зниженої самокритичності ( $r = -0,680$ ;  $p < 0,001$ ), а також із самоповагою ( $r = -0,537$ ;  $p < 0,001$ ). Зв'язок із соціальним показником був слабким і статистично незначущим ( $r = -0,145$ ;  $p = 0,145$ ). Повна регресійна модель пояснила 47,8% дисперсії тривожності ( $R^2 = 0,478$ ;  $F(3, 98) = 29,96$ ;  $p < 0,001$ ). Єдиним статистично значущим індивідуальним предиктором був інтегральний показник самоприйняття та зниженої самокритичності ( $B = -0,591$ ;  $p < 0,001$ ). Модель лише із цим предиктором пояснила 46,2% дисперсії тривожності ( $R^2 = 0,462$ ;  $F(1, 100) = 85,82$ ;  $p < 0,001$ ). Внески самоповаги ( $B = -0,141$ ;  $p = 0,160$ ) і соціального показника ( $B = 0,134$ ;  $p = 0,143$ ) у повній моделі не досягли статистичної значущості. Втрата статистичної значущості самоповаги у повній регресійній моделі, ймовірно, пояснюється її високим кореляційним зв'язком з інтегральним показником самоприйняття та зниженої самокритичності ( $r = 0,719$ ). За таких умов вилучення самоповаги з підсумкового регресійного рівняння є математично обґрунтованим, тоді як інтегральний показник самоприйняття та зниженої самокритичності виступає найвагомішим предиктором особистісної тривожності в досліджуваній вибірці.

Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасної психології кар'єри. Особистісна тривожність пов'язана з труднощами кар'єрного

дослідження й ухвалення професійних рішень (Vignoli, 2015). Натомість кар'єрна адаптивність передбачає впевненість у власних силах і здатність до саморегуляції в умовах змін (Savickas & Porfeli, 2012). У цьому дослідженні найбільший внесок у пояснення тривожності зробив показник, що поєднує самоприйняття зі зниженою самокритичністю. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між самоприйняттям, зниженою самокритичністю та рівнем особистісної тривожності. Водночас кореляційний дизайн дослідження не дає підстав стверджувати, що розвиток самоприйняття безпосередньо спричиняє зниження тривожності. Отримані дані вказують лише на взаємопов'язаність зазначених психологічних характеристик у досліджуваній вибірці. Такий висновок узгоджується з результатами метааналізу Rudolph, Lavigne та Zacher (2017), у якому ресурси адаптивності пов'язані з нижчим рівнем тривожності та вищим суб'єктивним благополуччям у професійній сфері. У практиці кар'єрного консультування класичні техніки доцільно доповнювати короткими вправами на розвиток самоприйняття та зниження самокритичності за моделлю самоспівчуття (Neff, 2011). Це можуть бути практики доброзичливого внутрішнього діалогу, усвідомленого ставлення до власних невдач і внутрішньої підтримки перед важливими професійними рішеннями. Показник сприйманої соціальної підтримки та очікуваного ставлення з боку інших не виявив статистично значущого зв'язку з особистісною тривожністю ні в кореляційному аналізі, ні в регресійній моделі. Отже, у межах цього дослідження він не може розглядатися як самостійний предиктор особистісної тривожності.

Отже, серед трьох досліджуваних показників найвагомим і статистично найнадійнішим предиктором особистісної тривожності виявився інтегральний показник самоприйняття та зниженої самокритичності. Самоповага не зберегла статистично значущого самостійного внеску в повній моделі, що, ймовірно, пов'язано з її високим кореляційним зв'язком із зазначеним інтегральним показником. Показник сприйманої соціальної підтримки та очікуваного ставлення з боку інших також не продемонстрував статистично значущого зв'язку з особистісною тривожністю. У контексті психології кар'єри результати дають підстави розглядати самоприйняття та знижену самокритичність як потенційно важливі внутрішні ресурси особистості в умовах професійної невизначеності. Водночас отримані висновки слід інтерпретувати з урахуванням низки методологічних обмежень. У дослідженні використано авторськи адаптовані та скорочені версії психодіагностичних методик, тому результати потребують подальшої перевірки за допомогою валідованих психодіагностичних інструментів. Додатковим обмеженням є гетерогенність вибірки за віком і статтю та відсутність субгрупового аналізу, що не дозволяє оцінити можливі відмінності між окремими категоріями учасників. Крім того, кореляційний дизайн дослідження не дає підстав для причинно-наслідкових висновків щодо впливу самоприйняття на рівень тривожності. Перспективним напрямом подальших досліджень є використання валідованих психодіагностичних методик, проведення порівняльного аналізу різних вікових і статевих груп, а

також пряме вивчення зв'язку самоствалення з показниками кар'єрної адаптивності та кар'єрної нерішучості.

### **Список використаних джерел**

1. Neff K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2 (3). P. 223–250. DOI: 10.1080/15298860309027.
2. Neff K. *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York : William Morrow, 2011.
3. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York : Basic Books, 1979.
4. Rudolph C. W., Lavigne K. N., Zacher H. Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior*. 2017. Vol. 98. P. 17-34.
5. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80 (3). P. 661-673.
6. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E., Vagg P. R., Jacobs G. A. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983.
7. Vignoli E. Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*. 2015. Vol. 89. P. 182-191.
8. Zimet G. D., Dahlem N. W., Zimet S. G., Farley G. K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52 (1). P. 30-41.

### **ДЕКЛАРАЦІЯ**

#### **про використання систем штучного інтелекту**

Під час підготовки цих матеріалів конференції авторка використовувала Claude (Anthropic) для пошуку та форматування бібліографічних посилань. Зміст дослідження, аналіз та інтерпретація результатів належать авторці.