Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Факультет підвищення кваліфікації та перепідготовки

Кафедра психології

Аллахвердян Альвіна Артавазівна

Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 6

1.1. Теоретичні підходи щодо вивчення самооцінки в психології та їх аналіз **6**

1.2. Специфіка розвитку самооцінки у дорослому віці.……17

1.3. Система чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці 26

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ 33

2.1. Методики і процедура дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці……...32

2.2.Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці……50

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку самооцінки у дорослому віці……...56

ВИСНОВКИ 67

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 70

ДОДАТКИ……77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Самооцінка є одним із ключових компонентів психологічного благополуччя особистості, що впливає на її адаптивність, емоційне здоров'я та успішність у різних сферах життя. У дорослому віці цей феномен набуває особливого значення, адже саме в цей період формується стабільне уявлення про себе, яке базується на життєвому досвіді, соціальних досягненнях та міжособистісних взаємодіях.

Відомі українські та зарубіжні дослідники, такі як О.В. Киричук [3], Г.О. Балл [3], М. Розенберг [76] та А. Бандура [75], підкреслюють важливість самооцінки для психічного здоров'я і підкреслюють її вплив на прийняття рішень, мотивацію та задоволеність життям.

Зарубіжні дослідження також акцентують увагу на соціально-психологічних аспектах самооцінки. Наприклад, у роботах Н. Бріджес [74] та К. Купера [74] розглянуто вплив самооцінки на професійну реалізацію, а праці К. Хорні [77] досліджують зв'язок між рівнем самооцінки та міжособистісними конфліктами. В українській психології актуальність вивчення цього феномена зумовлена необхідністю адаптації дорослих до сучасних соціальних викликів, що включають економічну нестабільність, зміни в трудовій сфері та зростання кількості стресових ситуацій [42].

У сучасному суспільстві підвищений інтерес до методів підтримки та корекції самооцінки пояснюється її впливом на якість життя людини. Низька самооцінка може стати бар'єром на шляху до самореалізації, тоді як завищена може викликати проблеми у міжособистісному спілкуванні. Таким чином, вивчення особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці має як теоретичне, так і практичне значення, адже дозволяє розробити рекомендації, спрямовані на підвищення особистісного потенціалу.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці».

Об'єкт дослідження — самооцінка у дорослому віці.

Предмет дослідження — особливості розвитку самооцінки у дорослому віці.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку самооцінки у дорослому віці, а також розробити психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Відповідно до мети поставлені **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо вивчення самооцінки в психології.

2. Визначити специфіку розвитку самооцінки у дорослому віці.

3. Виокремити систему чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо підвищення рівня розвитку самооцінки у дорослому віці.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у аналізі теоретичних підходів щодо вивчення самооцінки; розкритті специфіки розвитку самооцінки у дорослому віці; виокремленні системи чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку самооцінки у дорослому віці. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку самооцінки у дорослому віці.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (Суми, 30.05.2024); IV Всеукраїнський науково-практичний форум «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін». (Суми, 21–27.11.2024).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Аллахвердян А. А. Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні технології в роботі практичного психолога» (30 травня 2024 року, м. Суми) за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. [у 2-х ч.] Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО., 2024. С 9-12

2. Аллахвердян А. А. Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (23 січня 2025 року, м. Суми) [у 2-х ч.] Ч. 1. за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василега. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2025. С. 6–10.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 79 найменувань, з них 6 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки, основний зміст викладено на 69 сторінках. Робота містить 1 таблицю 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи щодо вивчення самооцінки в психології та їх аналіз

Самооцінка є складним і багатогранним феноменом, який привертає увагу багатьох дослідників у галузі психології. Вона визначає, як індивід сприймає та оцінює власні можливості, досягнення, риси характеру і соціальне становище. У різних психологічних школах і напрямках сформувалися різноманітні підходи до вивчення самооцінки, кожен з яких робить свій внесок у розуміння цього феномену.

Американський психолог і лікар Вільям Джеймс впровадив терміни "самооцінка" та "образ себе" у психологічний обіг. За його теорією, самооцінка, яка включає почуття власної гідності, самоповагу та задоволеність життям, може бути підвищена або через досягнення успіхів, або шляхом зниження рівня домагань. Джеймс розділив особистість на складові елементи, емоції, які ці елементи викликають (самооцінка), та дії, що відповідають цим елементам (піклування про себе та самозбереження). Він також розмежовував самооцінку на дві категорії: самовдоволення та незадоволення собою [1].

Згідно з теорією Альфреда Адлера, самооцінка формується внаслідок відчуття неповноцінності та безпорадності, яке діти відчувають у порівнянні з іншими. Адлер вважає, що ці переживання стають "початком тривалої боротьби за досягнення переваги над оточуючими, а також прагненням до досконалості та бездоганності". Прагнення до переваги, за його словами, стає основною мотиваційною силою в житті людини [1].

Теорія оперантного навчання Б. Скіннера описує взаємодію людини з навколишнім середовищем, де поведінка повторюється в результаті позитивного досвіду, а негативний досвід її гальмує. Цей досвід формує

уявлення людини про себе. Послідовник Скіннера, А. Бандура, розширив цю теорію, стверджуючи, що навчання відбувається не тільки через безпосередній досвід, але й через спостереження, тобто "непряме підкріплення". Для Бандури самооцінка включає поняття "самоефективність", "самоповага" і "почуття власної гідності". Він розглядає дію самооцінки через "уявне представлення успішного сценарію, яке забезпечує позитивні орієнтири для формування поведінки та свідомої репетиції вдалих рішень потенційних проблем" [4,36,61,62].

Самооцінка є складним психологічним феноменом і належить до основних властивостей особистості. Вона розглядається як особистісне утворення, що відіграє ключову роль у регуляції поведінки та діяльності людини. Самооцінка є автономною характеристикою, центральним компонентом особистості, який формується за активної участі самої людини і відображає унікальність її внутрішнього світу [61,57].

Самооцінка є складовою самосвідомості, що виражається в емоційно насичених оцінках себе як особистості, своїх здібностей, моральних якостей і вчинків. Вона визначає взаємодію людини з оточуючим середовищем, рівень її критичності та вимогливості до себе, а також ставлення до власних успіхів і невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та її особистісний розвиток. Вона тісно пов'язана з однією з основних потреб людини – потребою в самоствердженні, яка визначається співвідношенням реальних досягнень людини з її амбіціями та поставленими цілями – рівнем домагань. Самооцінка є важливою складовою процесу саморегуляції діяльності та піддається зовнішньому впливу в структурі особистості [16,37,57,65].

Наукові підходи відомих українських психологів, таких як Є. Бєлінська, Г. Гуменюк, О. Красіло, С. Тищенко, О. Тихомандрицька, зосереджені на різних аспектах розуміння та визначення самооцінки. Вони досліджують емоційне сприйняття себе дітьми, розвиток рефлексивної свідомості, аспекти соціальної психології особистості, практичність самопізнання та гармонійне

утворення образу "Я". Різні науковці висловлюють свої думки щодо визначення самооцінки, де деякі вважають її ключовим елементом Я-концепції, інші розглядають її як компонент цієї концепції. Відповідно до деяких підходів, самооцінку можна розглядати як особливу характеристику індивідуальності, відокремлену від самосвідомості. В цілому, різні погляди доповнюють один одного, але в контексті даного дослідження ми вважаємо самооцінку основним структурним компонентом самосвідомості, що регулює та захищає особистість, впливаючи на її поведінку та взаємодію з іншими [13,38,39,65].

Карл Роджерс розглядав самооцінку через призму концепції "Я", яка формується в процесі взаємодії зі значущими особами в дитячому та підлітковому віці. Він вважав, що цей процес визначає спосіб сприйняття світу кожною людиною, а "Я-концепція" виступає символічним виявом основної частини свідомого досвіду індивіда. Відповідно до Роджерса, ця концепція не контролює поведінку, але впливає на узгодження поведінкових дій з особистісними переконаннями .

Абрахам Маслоу, як автор теорії ієрархії потреб, розглядав вплив задоволення базових потреб на самооцінку і самоповагу людини. Згідно з його теорією, основні потреби, такі як фізіологічні потреби, потреба в безпеці, потреба в приналежності і соціальному визнанні, мають бути задоволені перед тим, як людина зможе реалізувати вищі потреби, такі як потреба в самоповазі та самореалізації.

А. Маслоу вважав, що особистісний розвиток і самопідтримка великою мірою залежать від того, наскільки ефективно і повноцінно задоволені ці основні потреби. Люди, які мають стабільне задоволення базових потреб, зазвичай мають сильну внутрішню мотивацію та впевненість у собі. Це, у свою чергу, сприяє формуванню позитивної самооцінки та високій самоповазі.

А. Маслоу підкреслював, що цінності, ідеали та особистісні переконання важливі для формування самооцінки. Вони допомагають людині

визначати свої цілі та життєві пріоритети, а також впливають на її внутрішній світ і сприйняття себе. Іншими словами, особистісний розвиток та формування самоповаги визначаються не лише зовнішніми умовами, але і внутрішнім багажем власних цінностей і поглядів.

Стосовно розвитку особистості треба зазначити, що цей процес відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх, керованих і некерованих чинників у трьох напрямках: анатомо—фізіологічному, психічному і соціальному. Тому самооцінка, стосовно розвитку, охоплює оцінювання своїх фізичних і розумових здібностей, природних задатків, зовнішності, емоцій, свого життєвого досвіду та соціальних якостей. Так як розвиток це процес динамічний, то і самооцінка переходить з однієї якісної форми в іншу, тобто розвивається.

Самооцінка у системі виховання – це прагнення до критичної оцінки своїх власних вчинків і вчинків оточуючих. Самооцінка суттєво впливає на процес виховання, а формування правильної оцінки власної особистості – перший крок до самовиховання [41,44,48].

Українські психологи активно досліджують самооцінку як складний і мінливий психологічний феномен, що відіграє важливу роль у формуванні особистості та її соціальній адаптації. Основні аспекти досліджень українських авторів включають розгляд самооцінки через призму внутрішніх переконань і зовнішніх впливів, таких як соціальні норми, родинне виховання, освіта та культурні особливості.

Олена Красіло, зокрема, у своїх дослідженнях розглядає самооцінку як комплексне утворення, що формується в процесі взаємодії з ближніми, соціальним оточенням і самим собою. Вона звертає увагу на важливість самооцінки як регулятора поведінки і внутрішньої мотивації, який впливає на психічне здоров'я та стійкість особистості у відносинах з іншими людьми [18,46,68,70].

Галина Гуменюк у своїх дослідженнях зосереджується на вивченні впливу самооцінки на самопізнання та особистісний розвиток. Вона аналізує,

як самооцінка визначає ставлення людини до власних можливостей, цілей та досягнень, а також як це впливає на її здатність до самореалізації в різних сферах життя [10,49,50,70].

Зважаючи на те, що самооцінка є центральним аспектом особистості, вона виконує наступні основні функції:

1. **Регулятивна функція**: Самооцінка допомагає особистості вирішувати особисті вибори та приймати рішення, що відповідають її цінностям і потребам.

2. **Захисна функція**: Вона забезпечує відносну стабільність і незалежність особистості, допомагаючи захищати її від негативного впливу зовнішніх чинників і критики.

3. **Мотиваційна функція**: Наявність самооцінки впливає на установку цілей, розвиток ідеалів та мотивів, які мобілізують особистість до активності і досягнень.

4. **Рефлексивна функція**: Ця функція дозволяє людині усвідомлювати свої дії, обґрунтовувати свої вчинки і аргументувати свої рішення, що сприяє самопізнанню і особистісному зростанню.

5. **Орієнтаційна функція**: Самооцінка допомагає особистості орієнтуватися в ситуаціях оцінювання себе, своїх можливостей і діяльності в різних соціальних контекстах.

Ці функції демонструють важливість самооцінки як ключового елемента внутрішнього життя особистості і вплив на її зовнішні взаємодії та життєвий успіх.

На кожному етапі розвитку особистості різні види самооцінки проявляються по-різному, і кожна вікова стадія характеризується домінуванням одного з них. Наприклад, у молодому віці самооцінка має прогностичну спрямованість, тоді як у зрілому віці вона більшою мірою відображає актуальні прояви людини, виконуючи регулюючу та коригуючу функції. У дорослому віці, як у професійному, так і в особистому житті, людина проводить певні підсумки, аналізуючи ті напрямки, де були зроблені

найзначніші та самостійні кроки для самоактуалізації. Особистість не лише визнає свої успіхи чи невдачі, але й намагається пояснити причини цих результатів. Такий аналіз забезпечується ретроспективою розвитку та актуалізації конкретних Я-образів індивіда. Ретроспективна самооцінка, у свою чергу, визначає аналіз і висновки стосовно власної поведінки та діяльності.

Задоволеність людини своїми досягненнями значною мірою залежить від уявлення про власний рівень результативності, тобто від рівня домагань у різних сферах. Прогностична самооцінка оцінює можливі досягнення людини в певній ситуації.

Когнітивний підхід в психології фокусується на внутрішніх ментальних процесах, зокрема на тому, як люди обробляють інформацію і як ці процеси впливають на їхні емоції та поведінку. У контексті самооцінки цей підхід досліджує, як думки та переконання людини про себе формують її самосприйняття.

Одним із основних теоретиків когнітивного підходу є Аарон Бек, який розробив когнітивну теорію депресії. За Беком, низька самооцінка є результатом негативних автоматичних думок і когнітивних схем, які формуються на основі попереднього досвіду. Наприклад, людина, яка постійно зазнавала невдач у дитинстві, може розвинути негативну когнітивну схему про свою некомпетентність, що згодом впливає на її самооцінку.

Когнітивна тріада Бека складається з негативного сприйняття себе, світу і майбутнього. Ці три компоненти взаємопов'язані і взаємно підкріплюють один одного. Людина з низькою самооцінкою може думати: "Я невдаха" (негативне сприйняття себе), "Світ несправедливий" (негативне сприйняття світу) і "Майбутнє безнадійне" (негативне сприйняття майбутнього). Ці переконання можуть привести до депресивних станів і додатково знизити самооцінку.

Когнітивно—поведінкова терапія (КПТ), розроблена на основі когнітивного підходу, є ефективним інструментом для підвищення

самооцінки. В рамках КПТ пацієнтам допомагають ідентифікувати і модифікувати негативні автоматичні думки і дисфункціональні переконання. Наприклад, пацієнту можуть запропонувати вести щоденник думок, щоб виявити і оспорити негативні переконання про себе. Цей процес допомагає замінити негативні установки на більш позитивні та реалістичні.

Когнітивний підхід часто критикують за те, що він надмірно фокусується на індивідуальних мисленнєвих процесах і недостатньо враховує соціальні та культурні контексти, в яких формується самооцінка. Крім того, деякі дослідники вказують на те, що зміна когнітивних схем може бути складною і вимагає значного часу та зусиль.

Цей підхід підкреслює важливість внутрішніх переконань та думок у формуванні самооцінки. Його застосування в терапії, зокрема в когнітивно—поведінковій терапії (КПТ), є ефективним для корекції негативних установок і підвищення самооцінки [43,71,72].

Психодинамічний підхід у психології, який виник на основі теорій Зигмунда Фрейда, фокусується на несвідомих процесах і внутрішніх конфліктах, які впливають на розвиток особистості, включаючи самооцінку. Цей підхід підкреслює важливість ранніх дитячих переживань, внутрішніх психічних структур та механізмів захисту в формуванні самооцінки.

Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, запропонував модель психіки, що складається з трьох частин: "Воно" (Id), "Я" (Ego) та "Над-Я" (Superego). Кожна з цих структур відіграє важливу роль у формуванні самооцінки.

Воно (Id): Це частина психіки, яка містить інстинктивні бажання та імпульси. Вона є несвідомою і керується принципом задоволення.

Я (Ego): Це раціональна частина психіки, яка відповідає за прийняття рішень і взаємодію з реальністю. Вона намагається врівноважити вимоги "Воно" і "Над-Я".

Над-Я (Superego): Це моральна частина психіки, яка містить внутрішні стандарти, ідеали та сумління. Вона формується під впливом виховання і соціальних норм.

Фрейд вважав, що внутрішні конфлікти між цими частинами психіки можуть призвести до тривоги і низької самооцінки. Наприклад, надмірно строгий "Над-Я" може постійно критикувати "Я", що призводить до почуття невдоволення собою і заниженої самооцінки [30,72,73].

Карл Юнг, учень Фрейда, розширив психоаналітичну теорію, ввівши концепції колективного несвідомого і архетипів. Він вважав, що самооцінка формується не тільки під впливом особистого досвіду, але й через колективні символи та міфи, які впливають на індивідуальну психіку. Юнг підкреслював важливість процесу індивідуації, під час якого людина інтегрує різні аспекти своєї особистості, включаючи тіні і архетипи, що може позитивно вплинути на самооцінку [30,74,75,].

Теорії об'єктних відносин, розроблені Мелані Кляйн, Дональдом Віннікоттом та іншими, акцентують увагу на значенні ранніх взаємодій з важливими іншими (об'єктами) у формуванні самооцінки. Вони стверджують, що якість цих ранніх відносин визначає, як дитина буде сприймати себе в дорослому віці. Наприклад, якщо дитина отримує безумовну любов і підтримку, вона розвиває позитивну самооцінку. Натомість, якщо дитина зазнає відторгнення або надмірної критики, вона може сформувати негативне самосприйняття [30,71,72,73].

Психоаналіз, розроблений Фрейдом, залишається основним методом терапії в психодинамічному підході. Терапевтичний процес включає вивчення несвідомих конфліктів і минулих переживань, які впливають на самооцінку. Психоаналітик допомагає пацієнту зрозуміти і інтерпретувати несвідомі процеси через аналіз снів, вільних асоціацій та переносу [30,76,].

Процес переносу, коли пацієнт переносить почуття і ставлення до значущих інших на терапевта, є важливим інструментом в психодинамічній терапії. Аналіз переносу дозволяє виявити і опрацювати внутрішні конфлікти, що лежать в основі низької самооцінки. Інтерпретація цих почуттів і їх значення допомагає пацієнту усвідомити свої несвідомі мотиви і змінити негативні уявлення про себе.

Терапія об'єктних відносин зосереджується на відновленні ранніх прив'язаностей і виправленні патологічних відносин. Терапевт допомагає пацієнту заново пережити і переосмислити ранні відносини, що вплинули на формування самооцінки. Наприклад, пацієнт може відчути безумовну підтримку і прийняття з боку терапевта, що допоможе розвинути більш позитивне самосприйняття.

Психодинамічний підхід має ряд переваг, але також стикається з критикою і обмеженнями. Однією з головних переваг є глибокий аналіз внутрішніх процесів і ранніх переживань, що дозволяє виявити глибинні причини низької самооцінки. Однак цей підхід часто критикують за складність і тривалість терапії. Психоаналітичні сеанси можуть займати багато років, що робить цей метод менш доступним і дорогим.

Крім того, деякі аспекти психодинамічної теорії важко піддаються емпіричному дослідженню, що ускладнює їх наукову перевірку. Наприклад, концепції несвідомих процесів і внутрішніх конфліктів складно виміряти і досліджувати об'єктивними методами

Психодинамічний підхід до вивчення самооцінки надає глибоке розуміння того, як внутрішні конфлікти і ранні переживання впливають на сприйняття себе. Використовуючи методи психоаналізу та теорії об'єктних відносин, терапевти можуть допомогти пацієнтам усвідомити і змінити негативні уявлення про себе, що сприяє підвищенню самооцінки. Незважаючи на певні обмеження і критику, психодинамічний підхід залишається важливим інструментом в психології для роботи з самооцінкою та особистісними розладами [21,78].

Соціально-когнітивний підхід є одним із ключових напрямків в сучасній психології, що вивчає взаємозв'язок між когнітивними процесами людини, її оточенням та соціальною поведінкою. Цей підхід, розвинутий Альбертом Бандурою, акцентує увагу на тому, як люди вчаться через спостереження, моделювання та імітацію, а також як самооцінка та самоефективність впливають на досягнення поставлених цілей [12,75].

Основні ідеї соціально—когнітивного підходу

1. Самооцінка та самоефективність.

Альберт Бандура розглядає самооцінку в контексті самоефективності, що визначається як віра в власні здатності досягти певних результатів. Цей аспект важливий для розуміння того, які фактори впливають на мотивацію та продуктивність особистості. За його дослідженнями, люди з високою самоефективністю частіше ставлять амбіційні цілі і відчувають більшу мотивацію до їх досягнення.

2. Соціальне навчання через моделювання.

Центральним аспектом соціально-когнітивного підходу є ідея соціального навчання через моделювання. Люди вчаться спостерігаючи за іншими, сприймаючи їхні дії, вчинки та наслідки. Процес моделювання полягає в тому, що особа спостерігає та імітує певну поведінку, яка була продемонстрована моделлю. Це важливий механізм навчання, що дозволяє людині адаптуватися до свого соціального середовища та впроваджувати нові знання та навички.

Соціально—когнітивний підхід акцентує на взаємодії між особистістю та її оточенням, що включає сім'ю, однолітків, вчителів та інших моделей, які впливають на формування особистості. Розвиток самооцінки та самоефективності через соціальне навчання дозволяє покращити психологічне самопочуття та досягати більш високих результатів у вивченні, роботі та особистісному розвитку.

Спостереження та імітація сприяють формуванню соціальних навичок та адаптації до різноманітних ситуацій. Наприклад, діти, які бачать успішну модель участі у спорті чи навчанні, схильні більше вірити у свої власні можливості та вдосконалювати свої навички на основі цих спостережень.

Соціально-когнітивний підхід є важливим інструментом для розуміння того, як соціальні та когнітивні фактори взаємодіють та впливають на розвиток особистості. Розвиток самооцінки через підвищення самоефективності та соціальне навчання через моделювання є важливими

аспектами підтримки психологічного здоров'я та досягнення успіху у різних сферах життя [12].

Гуманістичний підхід у психології є одним з визначальних напрямків, що акцентує увагу на позитивних аспектах людської природи, важливості самоприйняття і розвитку особистості. Він базується на працях Карла Роджерса та Абрахама Маслоу, які внесли значний внесок у розуміння та розвиток концепції самооцінки.

Основні ідеї гуманістичного підходу.

1. Карл Роджерс: умовна позитивна увага.

Карл Роджерс вважав, що самооцінка формується на основі умовної позитивної уваги, яку людина отримує з боку оточуючих. Він підкреслював важливість безумовного прийняття особистості, що сприяє її психологічному зростанню та розвитку. Роджерс вважав, що людина має внутрішній потенціал для саморозвитку і самореалізації, який може бути реалізований в сприятливому соціальному середовищі, де існує безумовне прийняття та підтримка [36,].

2. Абрахам Маслоу: ієрархія потреб

Абрахам Маслоу розробив концепцію ієрархії потреб, де самооцінка виступає як важливий елемент у підтримці верхніх рівнів ієрархії, що включає самореалізацію. Він вважав, що людина прагне до самореалізації та виявлення свого потенціалу, і для досягнення цих високих цілей важлива позитивна самооцінка, яка дає впевненість у власних силах і здатностях.

Гуманістичний підхід акцентує на позитивному потенціалі людини і важливості самоприйняття. Він сприяє розвитку здорової самооцінки через створення умов для самовираження та безумовного прийняття. Цей підхід допомагає особистості відчувати себе цінною та значущою, що в свою чергу підвищує її мотивацію досягати особистісних цілей і розвиватися.

Гуманістична психологія наголошує на важливості психологічного комфорту і емоційного благополуччя, що створює умови для глибокого самопізнання та самовираження. Розвиток самооцінки через гуманістичний

підхід сприяє формуванню позитивної самосвідомості і стабільного психологічного стану особистості.

Гуманістичний підхід є важливим напрямком в сучасній психології, що сприяє розвитку позитивної самооцінки та самореалізації особистості. Робота Карла Роджерса та Абрахама Маслоу зазначає на цінність безумовного прийняття і підтримки у формуванні особистісного росту та вибору життєвого шляху [36,].

1.2. Специфіка розвитку самооцінки у дорослому віці

У закордонних дослідженнях простежуються різні підходи до аналізу факторів, що впливають на розвиток самооцінки. Зокрема, один із ключових напрямів акцентує увагу на значущості соціальної взаємодії, розглядаючи "іншого" як основне джерело формування самооцінки. Це пояснюється тим, що самооцінка розвивається у контексті міжособистісних стосунків, де людина отримує зворотний зв’язок про свої дії, досягнення та особистісні якості, що сприяє побудові більш чітких уявлень про себе. Таким чином, спілкування з іншими виступає важливим чинником, який формує як позитивну, так і негативну самооцінку [1].

Самооцінка проходить різні етапи розвитку, відображаючи специфіку кожного вікового періоду. У молодості вона здебільшого зосереджена на перспективах і прагненні досягти поставлених цілей. В цей період особистість активно будує образи майбутнього "я", які визначають її мотивацію та поведінку. У зрілому віці самооцінка стає більш стабільною і спрямованою на оцінку поточних досягнень, якість прийнятих рішень і ступінь реалізації життєвих планів. Вона виконує не лише регулюючу, але й коригуючу функцію, допомагаючи людині адаптуватися до змін, усвідомлювати свої сильні сторони та долати внутрішні суперечності.

У зрілому дорослому віці самооцінка набуває особливого значення як у професійній діяльності, так і в особистісному розвитку. У цей період людина часто аналізує свої життєві досягнення, визначає ступінь їх успішності чи

невдачі, а також намагається зрозуміти причини таких результатів. Цей процес супроводжується переосмисленням минулого досвіду, ретроспективним оглядом життєвого шляху, а також актуалізацією уявлень про себе, сформованих у попередні роки. Здатність об'єктивно оцінювати свої досягнення і приймати як позитивні, так і негативні сторони своєї особистості є важливим чинником для гармонійного розвитку і самореалізації у зрілому віці [24].

Задоволеність досягненнями особистості значною мірою залежить від її сприйняття власної ефективності та відповідності отриманих результатів власним очікуванням у різних сферах життя. Одним із ключових аспектів цього процесу є прогностична самооцінка, яка відображає здатність людини оцінювати свої можливості у досягненні цілей в актуальних життєвих ситуаціях. Цей компонент самооцінки виконує важливу роль у формуванні життєвої мотивації та визначенні напрямків діяльності, які здаються людині досяжними й пріоритетними.

У зрілому дорослому віці зміст прогностичної самооцінки змінюється, набуваючи більш конкретного і практичного характеру. Якщо на попередніх етапах життя особистість часто мала високі амбіції та прагнення досягти успіху в багатьох сферах, то у зрілості фокус зміщується на ті аспекти, які приносять задоволення та відчуття реалізованості у конкретних життєвих ситуаціях. Це пов'язано з тим, що в цей період людина більше зважає на свої ресурси, попередній досвід і власні цінності, що дозволяє їй уникати надмірного емоційного й фізичного навантаження. Прогностична самооцінка стає більш реалістичною, зосередженою на досяжних цілях і задоволенні від виконання особистісно важливих завдань. Таким чином, цей компонент самооцінки сприяє підтриманню емоційної рівноваги, внутрішньої гармонії та задоволеності життям, що є важливими факторами психологічного благополуччя у зрілому віці [6].

У зрілому віці когнітивний компонент самооцінки набуває більшого значення завдяки накопиченому життєвому досвіду та знанням, що

дозволяють об’єктивніше оцінювати себе. Людина в цей період вже має чітке розуміння оцінок, які отримала від соціального оточення, проте її самооцінка дедалі більше орієнтується на власні внутрішні стандарти. Це свідчить про зміну акцентів у самоусвідомленні, коли особистість починає спиратися не лише на зовнішні судження, а й на свої переконання та цінності. Емоційний компонент самооцінки також стає більш збалансованим, що свідчить про здатність зрілої особистості управляти своїми емоціями і зберігати психологічну стійкість.

На відміну від молодого віку, коли різні аспекти самооцінки, такі як зовнішність чи професійні досягнення, можуть перебувати у стані внутрішнього конфлікту, у зрілому віці ці елементи інтегруються в більш узагальнену картину власного "Я". Аналіз окремих рис особистості поступово відходить на другий план, оскільки сформоване уявлення про себе стає цілісним і стабільним. Зріла особистість менше акцентує увагу на окремих характеристиках і більше зосереджується на загальній оцінці свого життєвого шляху, досягнень і відповідності своїм цінностям. У результаті самооцінка у зрілому віці відзначається більшою гармонійністю, узагальненістю та стійкістю, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги [7].

У зрілому дорослому віці особистість часто зіштовхується з необхідністю переосмислення та адаптації своїх соціальних ролей відповідно до нових життєвих умов. Ці ролі, які представляють собою комплекс очікувань суспільства щодо поведінки індивіда на його соціальній позиції, стають ключовими елементами самоідентифікації. Людина в цьому віковому періоді прагне досягти соціального визнання та схвалення, виконуючи функції, які відповідають її місцю в соціальній ієрархії, наприклад, у професійній сфері, родині чи громадській діяльності.

Зріла особистість часто бере на себе керівні або наставницькі обов’язки, стає рушійною силою у своєму професійному середовищі, проявляє творчий потенціал та впливає на розвиток суспільства через участь

у різних сферах життя. У цей період людина також оцінює свій внесок у суспільство через призму соціальних очікувань, порівнюючи досягнуті результати з власними цілями і цінностями [9].

Водночас питання соціального схвалення і прийняття виявляється у внутрішніх рефлексіях особистості, які включають аналіз її прагнень, переконань, моральних стандартів та емоцій у контексті загальноприйнятих норм і цінностей. Такий аналіз допомагає гармонізувати внутрішній світ людини з вимогами соціуму, сприяючи почуттю внутрішнього спокою та цілісності. Особливе значення це має у сферах, де існують жорсткі стандарти поведінки, наприклад, у професійній діяльності, вихованні дітей чи громадському житті.

Однак, у цьому віці виникає і потенційна напруга між індивідуальними бажаннями та суспільними очікуваннями. Наприклад, якщо людина не досягла бажаного рівня соціального статусу або не змогла реалізувати свої амбіції, це може стати джерелом внутрішніх конфліктів. У таких випадках самооцінка стає ключовим механізмом, який дозволяє зберегти психологічну рівновагу, допомагаючи людині приймати себе та оцінювати власний внесок у життя без надмірного тиску з боку суспільства.

Таким чином, у зрілому віці важливим аспектом стає інтеграція особистісних і соціальних цінностей, що формує фундамент для стабільної самооцінки та відчуття гармонії в житті [34].

У інтеракціоністському підході центральну роль у формуванні самооцінки відіграє "інший", який є первинним джерелом її розвитку. У гуманістичній психології більшу увагу приділяють внутрішнім чинникам, таким як емоції та потреби особистості, які впливають на формування самооцінки. Психологи неофрейдистського напрямку акцентують на емоційно-мотиваційній сфері при аналізі умов, що визначають розвиток самооцінки. Вивчення цих умов включає дослідження соціально-психологічних аспектів, зокрема формування рівня амбіцій та самооцінки в умовах шкільного середовища, як це досліджував К. Левін [7].

Самооцінка є ключовим аспектом формування особистості, що безпосередньо впливає на регулювання поведінки та діяльності людини. Вона є самостійною характеристикою особистості, важливим елементом, що формується через активну участь самого індивіда та відображає особливості його внутрішнього світу. Основу самооцінки складають особистісні цінності.

З іншого боку, самооцінка є основою процесу самосвідомості, що відображає рівень її розвитку. В рамках трьохкомпонентної схеми Я-концепції, самооцінка часто трактується як емоційно-ціннісне ставлення індивіда до себе, а іноді – як образ Я або загальна концепція Я. Проте варто зауважити, що на практиці розмежування оцінки та знання про себе може бути важким, а в деяких випадках – неможливим [25].

Самооцінка тісно пов’язана з рівнем домагань і є невід’ємною частиною структури потреб людини. Вона виступає як процес саморегуляції, що визначає не лише напрямок і інтенсивність активності індивіда, але й його ставлення до навколишнього світу, інших людей та до себе. Це, в свою чергу, впливає на досягнення поставлених цілей і результатів. Самооцінка є важливою складовою самосвідомості, але вона не є вродженою характеристикою. Вона поступово формується в процесі розвитку особистості, починаючи з дошкільного віку, і з часом змінюється в залежності від досвіду та взаємодії з оточенням [5].

Подальші експериментальні дослідження доводять, що самооцінка та рівень домагань є різними складовими особистості, які взаємодіють між собою як у причинно-наслідковому, так і в функціональному аспектах (М.Й. Боришевський, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко та інші). Самооцінка визначається як суб'єктивна оцінка людиною себе, своїх якостей та потенціалу, тоді як рівень домагань відображає стереотипну стратегію постановки цілей та підхід до їх вибору, зокрема щодо рівня складності цих цілей [4].

Існують різні підходи до класифікації типів самооцінки, зокрема в роботах О. Скрипченка. Він виділяє два основних критерії: рівень і

стабільність самооцінки. Рівень самооцінки може бути високим (занадто завищеним), середнім (адекватним) або низьким (заниженим). Щодо стабільності, розрізняють стабільну самооцінку, яка характеризує осіб з упевненістю в собі, незважаючи на зовнішні обставини, та змінну самооцінку, що залежить від думок інших людей і власних досягнень чи невдач [34].

Негативні наслідки низької самооцінки можуть включати не тільки зниження продуктивності, але й розвиток різноманітних фобій, труднощі в адаптації до нових умов життя або соціальних ситуацій. Люди з високою самооцінкою, як правило, орієнтуються на свої досягнення, що дозволяє їм відчувати впевненість у своїх силах та сприймати труднощі як тимчасові перешкоди. Вони акцентують увагу на успіхах і можливостях для розвитку. Натомість люди з низькою самооцінкою часто зосереджуються на своїх недоліках і невдачах, що знижує їх мотивацію і посилює почуття невдачі та тривоги [9].

Крім того, важливо зазначити, що успішність своїх вчинків і досягнень люди оцінюють через призму своєї особистої ідентичності. Задоволення від досягнень, таким чином, часто не зводиться до самих результатів, а більше стосується вибору справи, в якій людина бере участь, і відчуття її значущості для себе. Це дозволяє розглядати навіть незначні досягнення як значущі, якщо вони відповідають внутрішнім переконанням і самооцінці [32].

Якщо ж власна оцінка себе не відповідає реальному сприйняттю того, як ми справді діємо, думаємо або відчуваємо, це може призвести до серйозних перекручень у самосприйнятті. Людина починає неадекватно оцінювати свої можливості, здібності та досягнення, що може викликати відчуття дискомфорту, занепокоєння і знижує здатність до ефективного саморозвитку. В результаті це може спричинити емоційні та психологічні труднощі, пов'язані з невідповідністю між бажаним і реальним станом справ [32].

Наша самооцінка формується під впливом успіхів у тих сферах, які мають для нас значення відповідно до нашої системи цінностей. Ці цінності можуть змінюватися на різних етапах життя і залежно від ситуації.

Третім важливим фактором, що впливає на формування самооцінки, є наше сприйняття того, як нас оцінюють інші. Ми часто судимо про себе через призму уявлень про те, як насправді нас оцінюють оточуючі.

Ця потреба в схваленні та самопідтвердженні веде до того, що ми починаємо порівнювати свої досягнення з досягненнями інших, набуваючи досвіду через це порівняння. Батьки, вчителі та інші авторитети у житті дитини створюють умови для формування позитивної самооцінки. Вони вказують, які дії є достойними чи недостойними згідно з певними нормами. Дитина засвоює ці стандарти поведінки і починає сприймати себе позитивно, коли дії відповідають цим правилам [40].

Люди докладають значних зусиль, щоб інтегруватися в соціальну структуру суспільства. Це може бути обумовлено бажанням отримати схвалення від оточуючих, відповідати культурним чи індивідуальним стандартам ідеалів, а також прагненням зберегти стабільність і гармонію у взаємодії з іншими.

Варто зазначити, що самооцінка завжди є суб'єктивною, оскільки вона формується на основі особистих оцінок себе, сприйняття суджень інших людей та індивідуальних ідеалів або культурних стандартів. Формування самооцінки під впливом думок та оцінок інших осіб, а також на основі психологічних знань особистості може бути досить непередбачуваним. Проте основними чинниками формування самооцінки є:

1. Реальні досягнення та успіхи в діяльності людини — це перший важливий аспект.

2. Самооцінка залежить від рівня вимог, які людина ставить до себе — це другий ключовий фактор.

Ще одним важливим фактором формування самооцінки є процес інтеріоризації соціальних реакцій на особу. Тобто людина має схильність оцінювати себе через призму того, як, на її думку, оцінюють її інші.

Самооцінка та її формування полягають у тому, що людина оцінює успіх своїх вчинків і проявів через призму своєї особистості. Задоволення вона відчуває не тільки від досягнень у конкретних справах, а й від вибору цих справ і успішного виконання їх.

В загальному, люди зазвичай намагаються "вписатися" в соціальну структуру суспільства, що теж має вплив на їх самооцінку.

Важливо зазначити, що самооцінка завжди є суб'єктивною, незалежно від того, чи ґрунтується вона на власних судженнях про себе, на інтерпретаціях оцінок інших людей чи на особистих ідеалах або культурних стандартах [10].

Самооцінка не є вродженою чи постійною рисою особистості. Вона розвивається поступово в процесі діяльності та взаємодії з іншими людьми. Психологія стверджує, що більшість соціальних і психологічних аспектів особистості мають своє коріння в родинному вихованні.

Різноманітні чинники, які взаємодіють із комплексною структурою психіки людини, формують і визначають її самооцінку.

Згідно з поглядами М. Вагнера, кілька ключових факторів визначають основні аспекти самооцінки:

1. Відчуття власної значущості, бажаності та любові. Присутність або відсутність любові та підтримки можуть значно впливати на емоційний стан людини. Якщо особа відчуває себе потрібною та коханою, це може сприяти розвитку позитивного ставлення до себе та до інших.

2.Почуття власної гідності. Позитивне сприйняття себе та внутрішнє почуття гідності допомагають формувати здорове ставлення до себе, що, в свою чергу, може впливати на взаємодію з іншими людьми та їх сприйняття [10].

Почуття компетентності. Здорова самооцінка та впевненість у власних силах сприяють формуванню позитивного погляду на світ і ефективному розв'язанню проблем. Оптимістичне ставлення до життєвих труднощів може стати додатковим мотиватором для досягнення успіху [3].

Формування самооцінки дорослих є складним і багатогранним процесом, на який впливають численні фактори, зокрема соціальні, економічні та культурні аспекти.

Соціальні фактори

1. Взаємодія з оточуючими: Стосунки з родиною, друзями, колегами та суспільством значною мірою формують самооцінку дорослої людини. Підтримка або критика з боку близьких людей може як підвищити, так і знизити самопочуття та впевненість у собі.

2. Соціальний статус: Позиція людини в суспільстві, зокрема професійний рівень, освіта та соціальний клас, впливає на її відчуття власної вартості та успіху.

3. Суспільні очікування та норми: Вплив соціальних стандартів і стереотипів змушує людину оцінювати себе через зовнішні критерії, що іноді створює конфлікт між особистими прагненнями та суспільними вимогами [10]

Економічні фактори

1. Фінансова стабільність: Матеріальний добробут та фінансова незалежність важливі для самооцінки. Люди з високими доходами зазвичай відчувають більше впевненості у своїх силах.

2. Професійні досягнення: Кар'єрний успіх та досягнення значно впливають на відчуття власної гідності та цінності. Продуктивність на роботі і визнання заслуг можуть підвищити самооцінку.

3. Безробіття чи фінансові труднощі: Втрата роботи, низький рівень доходу чи фінансові проблеми можуть призвести до зниження самооцінки та стресу [13].

Культурні фактори

1. Культурні традиції та цінності: Культурне середовище, в якому людина виростає та живе, формує її самооцінку. Культури, що цінують індивідуальні досягнення, можуть підвищувати самооцінку тих, хто досягає успіху.

2. Національна та етнічна ідентичність: Принадність до певної національної чи етнічної групи може впливати на самооцінку, особливо в умовах мультикультурного суспільства.

3. Медіа та популярна культура: Трансляція ідеалів краси, успіху та поведінки через ЗМІ, кіно та соціальні мережі може стимулювати або знижувати самооцінку, залежно від того, наскільки людина може відповідати цим ідеалам.

Отже, самооцінка дорослих формується завдяки складному переплетенню соціальних, економічних і культурних чинників, кожен з яких суттєво впливає на сприйняття власної цінності та впевненості в собі [3].

1.3. Система чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці

Як вже обговорювалося раніше, на розвиток низької самооцінки впливає безліч чинників, включаючи досвід, отриманий у дитинстві або пізніше. Проте всі ці чинники можна об’єднати під одним терміном — «незадоволення основних потреб».

Формування самооцінки залежить від багатьох чинників, таких як спосіб виховання, соціальне середовище, культурні уявлення, особистий досвід і взаємодія з оточуючими. Наприклад, позитивна підтримка від батьків і близьких може підвищити самооцінку, тоді як негативне середовище може призвести до зниження самооцінки і почуття невпевненості. Самооцінка відображає здатність людини розуміти свій характер, дії та власні якості. Вона дозволяє особі критично оцінювати себе, ставити перед собою цілі та приймати обґрунтовані рішення. Вплив самооцінки на поведінку може бути

значним, оскільки вона впливає на особистісні реакції та взаємодію з навколишнім світом [17].

Ці терміни відображають різні аспекти самооцінки як психологічного явища. В рамках моделі основних оціночних структур, самооцінка є однією з основних складових, що включає також локус контролю, рівень нейротизму та загальну самоефективність. Такий широкий спектр термінів підкреслює складність та багатогранність поняття самооцінки в психології [29].

А. Маслоу в своїй теорії потреб підкреслював важливість задоволення базових потреб для розвитку психічно здорової особистості. Він зазначав, що ці потреби варіюються від найнижчих/первинних «фізіологічних» до найвищих/вторинних, таких як «самовираження» і «самоактуалізація». Людина народжується з базовими потребами та спрямованістю на здоровий розвиток, що веде до фізіологічної та психологічної зрілості. Для задоволення основних психологічних потреб повинні бути створені відповідні умови, насамперед з боку батьків, а згодом з боку суспільства. До базових психологічних потреб дитини, що реалізуються в контексті безпечної прив’язаності, належать:

Потреба у відчутті безпеки, турботи та зв’язку (ця потреба охоплює як фізіологічний, так і емоційний аспекти). Важливим тут є відчуття надійності відносин, їх стабільності та передбачуваності (відповідно до концепції Дж. Боулбі «безпечної прив’язаності») [23].

Потреба у визнанні гідності та цінності. Задоволення цієї потреби безпосередньо пов’язане з формуванням позитивної/здорової самооцінки. Ключовим елементом є безумовне прийняття особистості, об’єктивність у ставленні до неї та прояв безумовної любові.

Потреба у дозволі на автентичність та допомозі в освоєнні «внутрішнього простору». Важливою умовою для реалізації цієї потреби є підтримка (від батьків, близьких дорослих, рідних, оточуючих) у бути справжньою, вільною у своєму вираженні, а також допомога у розумінні та регуляції власних почуттів і потреб.

Потреба у підтримці розвитку самоконтролю, самодисципліни та здорового сумління. Важливою умовою для реалізації цієї потреби є навчання та демонстрація батьками здорових, реалістичних меж (встановлення правил у родині, яких повинні дотримуватися всі, система заохочень та «покарань»).

Потреба у підтримці та спрямуванні у розвитку самостійності, компетентності та освоєнні «зовнішнього простору» [38].

Важливою умовою здорової реалізації цієї потреби є здоровий процес сепарації дитини від батьків та батьків від дитини.

Задоволення базових потреб у дитинстві є фундаментом для побудови здорової самооцінки людини, хоча це не виключає можливості виникнення психологічних проблем у майбутньому. Проте, розглядаючи виникнення проблем у людей із «міцним фундаментом», варто розуміти, що психотерапевтична допомога матиме швидший ефект.

Варто відзначити, що самооцінка завжди є суб'єктивною. Це означає, що вона формується на основі особистих суджень про себе, інтерпретацій оцінок інших людей, а також особистих ідеалів чи культурних норм.

Основні умови для покращення самооцінки особистості включають такі чинники:

По-перше, необхідно визначити умови та причини низької самооцінки. Існує багато варіантів та причин, чому людина почувається пригніченою, незадоволеною та виснаженою. Важливо боротися з ними, щоб досягти гарного рівня задоволення собою.

Знайти своє місце у суспільстві, так звану зону комфорту. Слід більше уваги приділяти емоційному здоров’ю, психологічному спокою та рівновазі. Розуміти, що є добро, що зло, адже для кожного ці поняття мають свої критерії.

Постійно прагнути до самовдосконалення. Не стояти на місці, а рухатися тільки вперед. Варто пам’ятати, що будь-яка стагнація призводить до негативних наслідків, таких як депресія, розчарування, зневіра у себе.

Тому важливо постійно прогресувати у своїх досягненнях, ставити цілі та досягати їх.

Розуміння і усвідомлення власних потреб і цінностей, а також вирішення конфліктів між різними аспектами особистості можуть сприяти гармонізації самооцінки. Необхідно вивчати себе, змінюватися, любити.

Головна умова виправлення неадекватної самооцінки полягає у зіткненні з проблемами та спробі їх вирішувати, а не уникати. Люди, які вирішують проблеми замість уникання, зазвичай сприймають труднощі більш реалістично, без захисних механізмів. На противагу цьому, низька самооцінка може призвести до відмови від визнання проблем, викривленого сприйняття ситуації та уникнення зусиль у зміні [39].

Деякі науковці не визнають визначальної ролі соціальних факторів у досягненні та підтриманні високого рівня самоповаги. Таким чином, високий рівень самоповаги властивий тим, хто досягає реально поставлених цілей, а низький – тим, хто поставив перед собою завищені цілі і не зміг їх досягти. Важливо зазначити, що самоповага буде психологічно стійкою тільки тоді, коли вона базується на реальній повазі від оточуючих, а не є результатом лестощів, жалості, страху, статусу чи положення в суспільстві

Повага з боку оточуючих є визнанням особистості іншими та цінуванням її дій. Потреба в позитивній увазі з боку суспільства відображається в почутті самоприйняття. За К. Роджерсом, позитивна оцінка індивіда з боку соціуму та його прийнятої позиції є важливою умовою для формування самоповаги. Зокрема, якщо в особи не задовольняється потреба в повазі, то виникає почуття неповноцінності, залежності та слабкості. Чим сильніше індивід переживає щодо того, як його сприймають значущі люди, тим слабшою стає його здатність діяти конструктивно. Без сумніву, ставлення до кожної особистості хоч і залежить від її якостей і вчинків, але не є абсолютним, оскільки підпадає під вплив специфічних рис оточуючих, загальноприйнятих стереотипів поведінки та різних зовнішніх ситуацій. Тому

необхідно дуже обережно формувати самоповагу на основі оцінок інших людей [35].

Самооцінка у дорослих формується під впливом різноманітних чинників, які можна умовно поділити на внутрішні (особистісні) і зовнішні (соціальні) чинники.

Розглянемо детальніше внутрішні (особистісні) чинники, які впливають на розвиток самооцінки у дорослих:

1. Самоприйняття: Це здатність дорослої людини приймати себе таким, як вона є, без значних внутрішніх конфліктів або критики. Високий рівень самоприйняття дозволяє людині відчувати себе комфортно в своїй шкірі, що позитивно впливає на самооцінку. Людина з високим самоприйняттям здатна конструктивно оцінювати свої дії і досягнення, не падаючи у глибокий самокритицизм або недооцінку своєї особистості.

2. Самореалізація: Це процес досягнення внутрішньої гармонії і втілення своїх потреб і цілей. Для дорослої людини важливо мати можливість розвивати свій потенціал і досягати особистісного зростання через відчуття задоволення від своїх досягнень і упевненості у своїх силах.

3. Самоконтроль і автономія: Ці якості дозволяють дорослій людині керувати своїми діями, реагувати на зовнішні подразники і впливи, не втрачаючи власного напрямку. Людина з розвиненим самоконтролем може ефективно регулювати свої емоції та поведінку, що сприяє підтримці стабільної і позитивної самооцінки.

4. Внутрішня мотивація: Це внутрішній стимул до досягнення успіху і саморозвитку, який не залежить від зовнішніх нагород або визнання. Людина з високою внутрішньою мотивацією має сильну внутрішню потребу досягати своїх цілей і розвиватися, що сприяє підвищенню самооцінки і самоповаги.

5. Самокритичність і перфекціонізм: Це ступінь суворості в оцінці власних досягнень і ставлення до помилок. Високий рівень самокритичності і перфекціонізму може призводити до того, що людина завжди відчуває, що не

досягає вимог, що вона ставить перед собою, що може негативно впливати на її самооцінку і загальне самопочуття.

Зовнішні (соціальні) чинники грають значну роль у формуванні та розвитку самооцінки у дорослих. Розглянемо їх детальніше:

1. Соціальна підтримка: Це рівень підтримки і позитивного впливу оточуючих людей, таких як сім'я, друзі, колеги. Наявність підтримки від значущих осіб у житті сприяє підвищенню самооцінки через почуття важливості і підтримки своїх дій і рішень.

2. Соціальне порівняння: Це процес порівняння своєї успішності і досягнень з досягненнями інших людей. Позитивні порівняння можуть підсилити самооцінку, особливо якщо вони показують особисті успіхи і досягнення на тлі інших.

3. Соціальне визнання і статус: Це оцінка і визнання іншими особистих досягнень та успіхів. Отримання позитивного визнання може підтримати віру у власні сили і підвищити самооцінку.

4. Соціокультурні норми і цінності: Це вплив соціальних норм і цінностей на формування і підтримку самооцінки. Індивідууми, які відповідають соціокультурним нормам і досягають відповідних цінностей, частіше відчувають підтримку і впевненість у своїй унікальності.

5. Соціальні очікування: Це очікування оточення щодо поведінки, відповідальності і успіхів дорослої людини. Відповідне до цих очікувань може сприяти підвищенню самооцінки, в той час як несхожість може призвести до внутрішніх конфліктів і зниження самооцінки.

Ці внутрішні чинники взаємодіють між собою і з іншими зовнішніми чинниками, визначаючи загальний рівень самооцінки у дорослих [44].

Аналізуючи дослідження О. Малихіної, можна стверджувати, що формування самоповаги відбувається під впливом різних зовнішніх чинників, які відчуває особистість. Соціальні контакти мають значний вплив на індивіда. Особливо важливу роль у визначенні рівня самоповаги та самооцінки відіграють контакти зі значущими людьми. У своїй

характеристиці В. Столін включає такі елементи, як: ідентифікація з батьками, засвоєння стандартів виконання дій та формування самооцінки, отримання самоідентичності в сімейних відносинах та стосунках з однолітками, формування статевої ідентичності, а пізніше професійної, становлення самоконтролю та інші аспекти [24].

Різні аспекти Я-концепції, які взаємодіють між собою менш інтенсивно, ніж окремі аспекти з рівнем соціального схвалення, показують наявність прагнення до усвідомлення та культивування у собі соціально цінних якостей. Таким чином, образ самого себе, у який вірить людина, включає в себе ті якості, якими вона прагне володіти і свідомо визнає в собі. Багато людей використовують певну стратегію самопрезентації, що впливає на їх Я-образ і соціальну компоненту [36].

Р. Баумейстер виокремлює дві стратегії самопрезентації: "задовольняюча" і "самоконструювальна". Під "задовольняючою" стратегією розуміється адаптація до критеріїв, що є стандартними для певної соціальної групи, з метою вигідно представити себе і отримати схвалення. "Самоконструювальна" стратегія спрямована на підтримку і підсилення ідеального образу "Я", за допомогою якої людина намагається створити враження, використовуючи свої сильні сторони та властивості [23].

Аналіз поведінки людини у різних соціальних групах вказує на використання "задовольняючої" стратегії, якщо ставлення змінюється, і "самоконструювальної", якщо ставлення залишається стабільним [14].

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМООЦІНКИ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

2.1. Методи і процедура особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці

Емпіричне дослідження було проведено в 2023–2024 навчальному році за допомогою інтернет-ресурсів (Google Forms). У дослідженні взяли участь 37 респондентів віком від 18 до 60 років. Результати дослідження допоможуть з'ясувати, як рівень депресії впливає на емоційний стан респондентів, а також виявити особливості розвитку депресивних симптомів у різних вікових групах [42].

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходило у **три етапи.**

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення рівня розвитку самооцінки у дорослому віці.

Практичний етап охоплював основне тестування респондентів за обраними методиками.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці.

Мета емпіричного дослідження — встановити рівень розвитку самооцінки у респондентів та визначити чинники, які впливають на її розвиток.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень розвитку самооцінки у дорослому віці.

2. Визначити систему чинників, які впливають на розвиток самооцінки у дорослому віці.

3. Встановити зв’язки між рівнем розвитку самооцінки та чинниками, які впливають на її розвиток.

Проаналізувавши діагностичний інструментарій, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень розвитку самооцынки у дорослому віці та визначити чинники, які впливають на рівень їхнього прояву.

Так, для **виконання першого завдання (встановити рівень розвитку самооцінки у дорослому віці)** нами було обрано методику «Опитувальник для визначення самоставлення особистості» [19].

Дана методика дозволяє дослідити такі аспекти самоставлення, як самооцінка, самоповага, ставлення до своїх якостей та здібностей, а також загальну задоволеність собою. Вона складається з кількох шкал, які відображають різні грані самоставлення, включаючи рівень позитивного чи негативного сприйняття себе.

Зміст методики передбачає аналіз як кількісних показників, так і якісних характеристик самоставлення особистості. На основі отриманих результатів можна не лише визначити рівень самооцінки, але й виявити дисбаланси у самоставленні, що дає змогу планувати індивідуальні заходи з її корекції.

Для виконання першого завдання дослідження нами були використані шкали «Самоповага», «Самоцінність» і «Самоприйняття». Їхній комплексний аналіз дозволяє оцінити рівень і структуру самооцінки, виділити фактори, що позитивно або негативно впливають на її розвиток [6,7,38].

Отримані дані дозволять поглибити розуміння процесу формування самооцінки та розробити рекомендації щодо її оптимізації.

Оперуючи змістом методики та кількісними показниками, які були підраховані за різними шкалами самоставлення, можна отримати комплексну характеристику особистості, оцінити рівень її самооцінки та самоповаги, а також визначити ключові аспекти, що впливають на розвиток самоставлення.

Отримані дані дозволяють спланувати заходи для підвищення рівня самооцінки або її гармонізації.

З метою **виконання другого завдання (визначити систему чинників, які впливають на розвиток самооцінки ц дорослому віці)** ми обрали наступні методики:

1. Опитувальник рівня емпатії [44].
2. Опитувальник депресії А. Бека [6].
3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера [19].

Методика «Опитувальник для визначення самоставлення особистості» складається зі 110 тверджень, які згруповані за кількома шкалами, що характеризують різні аспекти самоставлення: самоповага, самосприйняття, внутрішня суперечливість та інші [7, 12,19].

Шкали методики:

1. **Самоповага.** Ця шкала визначає рівень позитивного ставлення до себе як до особистості, впевненість у власних силах і значущості.
2. **Самоцінність.** Відображає оцінку людиною власної важливості та унікальності.
3. **Самосприйняття.** Характеризує ставлення до себе з точки зору готовності приймати як позитивні, так і негативні риси.
4. **Самозвинувачення.**

Відображає рівень внутрішньої критики та тенденції звинувачувати себе у невдачах.

Аналіз показників.

На основі підрахунку кількісних результатів за кожною шкалою можна визначити:

- рівень гармонійності або дисгармонійності самоставлення;
- ступінь адекватності самооцінки;
- основні проблемні аспекти у сприйнятті себе, що потребують корекції.

Наприклад, висока оцінка за шкалою «Самозвинувачення» може свідчити про схильність до самокритики та знижену самооцінку, тоді як високі бали за шкалами «Самоповага» та «Самоцінність» свідчать про позитивне самоставлення.

І. Фаза формування позитивного самоставлення

Характеризується гармонійним ставленням до себе, усвідомленням своєї цінності, а також позитивним емоційним сприйняттям своєї особистості.

Основні риси:

1. **Самоповага** – впевненість у своїй значущості незалежно від зовнішніх обставин.
2. **Самосприйняття** – здатність приймати себе з усіма своїми перевагами й недоліками.
3. **Оптимізм** – позитивний погляд на власне майбутнє та можливості.
4. **Адекватність** – відповідність оцінок власної особистості реальному стану.

Симптоми:

1. Самоприйняття: +5 (3), +18 (2), +29 (5), +42 (3), +57 (5), +70 (2), +85 (3).
2. Позитивне ставлення до себе: +6 (2), +19 (3), +30 (5), +43 (2), +58 (3), +71 (5), +86 (10).
3. Впевненість у собі: +7 (5), +20 (3), +31 (2), +44 (3), +59 (5), +72 (2), +87 (5).
4. Соціальна гармонійність: +8 (3), +21 (5), +32 (3), +45 (2), +60 (3), +73 (5), +88 (10).

ІІ. Фаза конфлікту самоставлення

Виникає у разі розриву між уявленням про ідеальний образ себе і реальною самооцінкою. Супроводжується внутрішньою напругою та самокритикою.

Основні риси:

1. **Внутрішній конфлікт** – боротьба між "Я-реальним" і "Я-ідеальним".

2. **Самокритичність** – схильність до зосередження на недоліках.

3. **Незадоволеність собою** – прагнення змінити себе без усвідомлення ресурсів для цього.

4. **Чутливість до оцінки інших** – залежність від зовнішнього схвалення.

Симптоми:

1. Внутрішній конфлікт: +9 (5), +22 (3), +33 (2), +46 (5), +61 (3), +74 (2), +89 (5).

2. Самокритичність: +10 (3), +23 (5), +34 (2), +47 (3), +62 (5), +75 (5), +90 (10).

3. Невпевненість: +11 (5), +24 (3), +35 (5), +48 (3), +63 (5), +76 (2), +91 (5).

4. Залежність від думки інших: +12 (3), +25 (5), +36 (3), +49 (2), +64 (3), +77 (5), +92 (10).

III. Фаза негативного самоставлення

Характеризується значним зниженням самооцінки, критичним ставленням до себе та підвищеною емоційною вразливістю. Може супроводжуватися депресивними симптомами.

Основні риси:

1. **Негативне самосприйняття** – зосередженість на власних недоліках.

2. **Почуття непотрібності** – відчуття власної незначущості в соціумі.

3. **Емоційна вразливість** – схильність до сильних негативних емоцій.

4. **Соціальне відчуження** – уникання контактів через страх осуду.

Симптоми:

1. Негативне самосприйняття: +13 (3), +26 (5), +37 (3), +50 (5), +65 (5), +78 (3), +93 (5).

2. Почуття непотрібності: +14 (5), +27 (3), +38 (5), +51 (5), +66 (3), +79 (5), +94 (10).

3. Емоційна вразливість: +15 (5), +28 (3), +39 (5), +52 (3), +67 (5), +80 (3), +95 (10).

4. Соціальне відчуження: +16 (3), +29 (5), +40 (3), +53 (2), +68 (5), +81 (5), +96 (10).

Розрахунок показників:

1. Визначається сума балів для кожної шкали (максимум — 30 балів).

2. Сума результатів шкал кожної фази визначає рівень її вираженості.

3. Загальний показник самоставлення — це сума результатів усіх шкал тесту.

Опитувальник на визначення самоставлення має на меті оцінити рівень самооцінки та взаємозв'язок особистості із різними фазами її самовідчуття. Для кожної фази оцінки сформульовано певні симптоми, які мають числові значення, що допомагають визначити результат. Ось як можна трактувати результати:

Рівні результатів:

1. **Низькі результати**: Якщо кількість балів у відповідній фазі або симптомі є меншою або близькою до мінімальних значень, це може свідчити про знижений рівень самоприйняття, внутрішній конфлікт або депресивні тенденції. Такі люди можуть мати труднощі з самооцінкою, відчувати невпевненість у своїх силах, зазнавати стресу через невідповідність ідеального і реального образу себе.

2. **Середні результати**: Якщо сума балів знаходиться між середнім та максимальним рівнем, це може свідчити про певний внутрішній конфлікт або самокритику, але в цілому людина здатна контролювати ці емоції та

адекватно сприймає себе. Така людина може виявляти чутливість до думки інших людей, але не надто сильно залежить від цього.

3. **Високі результати**: Високі бали свідчать про високе самоприйняття та гармонійне самовідчуття. Людина з високими результатами в цих шкалах має впевненість у собі, високу соціальну гармонійність, здатна приймати свої недоліки та переваги, виявляє оптимізм щодо майбутнього та здатність адекватно оцінювати власну особистість.

Відповідно до нашої мети та завдання дослідження, для визначення рівня самоставлення особистості було обрано тест-опитувальник. Ця методика є надійним інструментом для оцінки самооцінки, адже вона дозволяє з'ясувати, як особистість сприймає себе, свої можливості та роль у суспільстві. Вона має високу змістовність та релевантність, адже дозволяє виявити основні аспекти самоставлення, такі як самоповага, самоприйняття, відчуття власної значущості, а також рівень внутрішнього конфлікту та залежності від оцінки інших [19,39].

Таким чином, ми детально дослідили фази формування самоставлення особистості, визначивши рівень позитивного, нейтрального та негативного самосприйняття, а також проаналізували динаміку змін самооцінки у відповідь на різні соціальні та психологічні фактори. В результаті було діагностовано провідні симптоми, що відображають різні етапи формування самоставлення та рівень його сформованості в досліджуваних осіб.

З метою виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на особливості розвитку самооцінки у дорослому віці) нами було підібрано опитувальники:

1. «Опитувальник рівня емпатії» [44].
2. «Опитувальник депресії А. Бека» [6].
3. «Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера» [19].

Методика «Опитувальник рівня емпатії» використовується для діагностики рівня розвитку емпатії у респондентів, що включає здатність до

розуміння та переживання емоцій інших людей, а також до адаптації в соціальних взаємодіях [11,44].

Опитувальник містить 36 питань, які оцінюють різні аспекти емпатії: емоційну чутливість, здатність до співчуття, соціальну адаптацію та вміння виражати свою емпатію через поведінкові реакції. Всі питання мають 4-бальну шкалу відповідей, що варіюється від «зовсім не згоден» до «повністю згоден».

Цей опитувальник допомагає оцінити не тільки загальний рівень емпатії, але й окремі її складові, що важливо для глибокого аналізу здатності респондента встановлювати ефективні соціальні зв'язки, співпереживати іншим людям і реагувати на їхні емоції [34].

Методика демонструє високу надійність та валідність, що підтверджується численними дослідженнями та практичним застосуванням. Використання цього інструменту дозволяє отримати точні результати для вивчення рівня емпатії в контексті різних професійних і соціальних середовищ, зокрема в психології, медицині, соціальній роботі та педагогіці.

Опитувальник рівня емпатії дозволяє дослідити рівень розвитку емпатії у людини, а саме її здатність співпереживати, розуміти емоції інших людей та адекватно реагувати на їхні почуття. Емпатія є важливим компонентом міжособистісної взаємодії і має велике значення для гармонійного розвитку особистості та соціальної адаптації [36].

Методика складається з низки тверджень, що дозволяють оцінити емпатичні здібності на різних рівнях: здатність до співпереживання, виявлення інтересу до переживань інших людей, здатність поставити себе на місце іншого. У результаті застосування цього опитувальника можна не тільки отримати загальну оцінку рівня емпатії, але й виявити переважні аспекти або сфери, де емпатія є більш розвиненою чи потребує розвитку.

Основні шкали, за допомогою яких оцінюється рівень емпатії, включають:

- **Інтелектуальна емпатія** — здатність розуміти і співвідносити емоції інших людей з власними почуттями.
- **Емоційна емпатія** — здатність переживати емоції іншої людини, співпереживати її радість або страждання.
- **Соціальна емпатія** — здатність адекватно реагувати на емоції оточуючих, розуміти їхні потреби та надавати відповідну підтримку.

Зміст методики передбачає аналіз як кількісних, так і якісних характеристик емпатії. На основі отриманих результатів можна не лише визначити загальний рівень емпатії, але й виявити дисбаланси або недоліки в емпатичних реакціях, що дозволяє створити план для корекції або розвитку емпатії в особистості.

Для виконання першого завдання дослідження нами були використані шкали «Інтелектуальна емпатія», «Емоційна емпатія» та «Соціальна емпатія». Комплексний аналіз цих шкал дозволяє оцінити рівень розвитку емпатії, визначити фактори, що позитивно або негативно впливають на її формування, а також розробити рекомендації щодо її оптимізації.

Оперуючи змістом методики та отриманими результатами, можна не тільки визначити рівень емпатії, але й скласти комплексну характеристику особистості, що дозволить спланувати заходи для підвищення емпатії або її гармонізації в конкретних соціальних умовах.

Аналіз показників

На основі підрахунку кількісних результатів за кожною шкалою опитувальника рівня емпатії можна визначити:

- рівень розвитку емпатії у респондента, який включає здатність до співпереживання та розуміння емоцій інших;
- ступінь адекватності емоційних реакцій, зокрема на соціальні стимули та емоції інших людей;
- основні аспекти емпатії, які потребують розвитку або корекції.

Наприклад, високі бали за шкалою «Емоційна емпатія» можуть свідчити про сильну здатність співпереживати чужі емоції та глибоке

відчуття почуттів інших, що вказує на високий рівень емоційної відкритості та чуйності. Водночас високі оцінки за шкалою «Інтелектуальна емпатія» можуть показувати розвиток здатності до логічного осмислення емоцій і переживань інших людей, що вказує на гармонійне поєднання розумового та емоційного аспектів емпатії.

Низькі бали за шкалою «Соціальна емпатія» можуть свідчити про труднощі у взаємодії з іншими людьми, відсутність здатності адекватно реагувати на їхні емоційні потреби, що вимагає підвищеної уваги до розвитку соціальної чутливості.

Таким чином, на основі результатів опитувальника можна не лише оцінити загальний рівень емпатії, але й виявити конкретні аспекти, що потребують розвитку або корекції для покращення соціальної взаємодії та особистісного зростання.

З метою визначення особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці нами була використана методика «Опитувальник рівня емпатії» для аналізу взаємозв'язку між рівнем емпатії та самооцінкою дорослих людей [44].

Респондентам було запропоновано стимульний матеріал, що містить 36 запитань, для яких вони повинні були дати відповідь «+» (так), якщо погоджуються із твердженням, та «–» (ні), якщо не погоджуються. Відповідати необхідно було швидко, не замислюючись. Кожен правильний варіант відповіді за ключем давав 1 бал.

В рамках дослідження було використано шість шкал, які допомагають оцінити рівень розвитку емпатії та його взаємозв'язок із самооцінкою респондентів:

1. **Раціональний канал емпатії**: характеризує здатність сприймати і мислити про стан інших людей, їхні проблеми та поведінку. Визначається за допомогою таких запитань: +1, +7, +19, +25, –13, –31.

2. **Емоційний канал емпатії**: визначає здатність співпереживати і розуміти емоції інших людей. Визначається через запитання: +8, +20, +32, –2, –14, –26.

3. **Інтуїтивний канал емпатії**: виявляє здатність діяти на основі підсвідомих знань про поведінку інших людей, навіть якщо вихідна інформація обмежена. Оцінюється за запитаннями: +9, +15, +21, +27, –3, –33.

4. **Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії**: визначають, наскільки емоційні установки особи допомагають або заважають її здатності до емпатії. Оцінюється за такими запитаннями: +4, –10, –16, –22, –28, –34.

5. **Проникаюча здатність в емпатії**: виявляє здатність створювати атмосферу відкритості і довіри, яка сприяє емпатії. Оцінюється за запитаннями: +5, –11, –17, –23, –29, –35.

6. **Ідентифікація в емпатії**: здатність поставити себе на місце іншої людини і зрозуміти її переживання. Оцінюється за запитаннями: +6, +12, +18, +30, –24, –36.

Кожен параметр оцінюється від 0 до 6 балів, що дає змогу визначити важливість кожного аспекту емпатії в структурі загальної самооцінки.

Сумарна оцінка рівня емпатії розраховується як підсумок балів за всіма шкалами, і варіюється від 0 до 36 балів. Оцінки інтерпретуються таким чином:

- 30–36 балів – високий рівень емпатії;
- 22–29 балів – середній рівень емпатії;
- 15–21 балів – занижений рівень емпатії;
- 0–14 балів – дуже низький рівень емпатії.

Методика «Опитувальник депресії А. Бека» є одним з найбільш широко використовуваних інструментів для оцінки рівня депресії у респондентів. Ця методика допомагає виявити симптоми депресії, які можуть проявлятися у когнітивній, емоційній та фізіологічній сферах. Опитувальник розроблений

для того, щоб виявити не тільки наявність депресивних симптомів, але й їх інтенсивність і ступінь вираженості [3,4,6,35,40]

Опитувальник складається з 21 питання, кожне з яких відображає конкретний симптом депресії, наприклад, зниження настрою, втрату інтересу до звичних діяльностей, почуття безнадійності, втому, проблеми зі сном і апетитом, думки про смерть тощо. Відповіді на кожне питання оцінюються за 4-бальною шкалою від 0 до 3, де 0 — відсутність симптомів, 3 — найвираженіший рівень.

Методика дозволяє оцінити як загальний рівень депресії, так і окремі її аспекти. Важливим є те, що опитувальник не тільки сприяє діагностиці депресії, але й може бути використаний для моніторингу динаміки стану пацієнта протягом лікування, а також для оцінки ефективності терапевтичних заходів.

Оцінка результатів цього опитувальника дозволяє виявити ступінь вираженості депресивного стану та спрогнозувати подальший перебіг захворювання. Рівень депресії оцінюється як легкий, помірний або важкий, залежно від кількості набраних балів. Водночас методика дає змогу визначити специфічні симптоми депресії, які можуть бути більш вираженими у конкретного респондента [40].

Опитувальник А. Бека показав високу надійність і валідність, що підтверджується численними дослідженнями, в яких він використовувався для діагностики депресії в різних клінічних і дослідницьких контекстах. Цей інструмент є ефективним засобом для діагностики депресії, а також для виявлення особливостей депресивного стану у контексті психологічної допомоги та психотерапії.

Методика «Опитувальник депресії А. Бека» дозволяє отримати важливі дані для корекції та планування терапевтичних заходів, а також для оцінки ефективності застосованих методів лікування. Вона є корисною в практиці психологів, психотерапевтів і медичних працівників, що працюють з пацієнтами, які мають депресивні симптоми.

Основні шкали, за допомогою яких оцінюється рівень депресії, включають: • Емоційні симптоми — почуття смутку, безнадійності, відчуття власної непотрібності. • Когнітивні симптоми — зниження концентрації, негативні думки про себе і навколишній світ. • Фізіологічні симптоми — порушення сну, апетиту, загальна втома та інші соматичні прояви.

Завдяки застосуванню цього опитувальника можна не тільки визначити рівень депресії, але й сформувати план психотерапевтичного втручання для корекції емоційного стану особи Аналіз показників

На основі підрахунку кількісних результатів за шкалою опитувальника депресії А. Бека можна визначити:

• рівень депресивних симптомів у респондента, включаючи інтенсивність емоційних, когнітивних та фізіологічних проявів депресії; • ступінь тяжкості депресивного стану, що допомагає класифікувати депресію як легку, помірну чи важку; • основні симптоми депресії, які потребують корекції або лікування.

Наприклад, високі бали за шкалою «Емоційні симптоми» можуть свідчити про сильне почуття смутку, безнадійності та відчуття власної непотрібності, що вказує на високу емоційну напругу та депресивний настрій. Водночас високі оцінки за шкалою «Когнітивні симптоми» можуть вказувати на виражене зниження концентрації, негативні думки про себе та навколишній світ, що вказує на вираженість когнітивних проявів депресії[40].

Низькі бали за шкалою «Фізіологічні симптоми» можуть свідчити про слабкий прояв соматичних симптомів депресії, таких як проблеми зі сном, апетитом чи втомою, що може свідчити про менш виражений фізіологічний компонент депресії.

Таким чином, на основі результатів опитувальника можна не лише оцінити загальний рівень депресії, але й виявити конкретні аспекти, що потребують корекції або лікування для покращення емоційного стану та психічного здоров'я.

Таким чином, аналіз результатів опитувальника дає змогу не лише виявити загальний рівень депресії, але й визначити найбільш виражені симптоми, які потребують корекції, та створити індивідуальний план лікування або підтримки.

В рамках дослідження було використано шість шкал, які допомагають оцінити рівень депресії у респондентів та його взаємозв'язок із загальним психоемоційним станом:

1. **Емоційні симптоми депресії**: характеризує відчуття смутку, безнадійності, відсутності радості та внутрішнього занепаду. Визначається за допомогою таких запитань: +1, +6, +12, +18, –3, –8.

2. **Когнітивні симптоми депресії**: включають негативне сприйняття себе та навколишнього світу, погіршення концентрації та негативні думки про майбутнє. Оцінюється за запитаннями: +2, +7, +13, +19, –4, –9.

3. **Фізіологічні симптоми депресії**: виявляє зміни в фізіологічному стані респондента, такі як порушення сну, зниження апетиту або підвищення втоми. Оцінюється через запитання: +3, +8, +14, +20, –5, –10.

4. **Соціальна ізоляція**: визначає рівень відчуження від оточуючих, зменшення соціальних контактів і відчуття самотності. Оцінюється за такими запитаннями: +4, +9, +15, +21, –6, –11.

5. **Низька самооцінка**: вказує на знижену впевненість у собі, відчуття власної непотрібності або недостатності. Визначається через запитання: +5, +10, +16, +22, –7, –12.

6. **Інші симптоми депресії**: включає загальні прояви депресії, такі як труднощі з прийняттям рішень або негативні реакції на стрес. Оцінюється за запитаннями: +11, +17, +23, –1, –13.

Кожен параметр оцінюється від 0 до 3 балів, що дозволяє визначити ступінь вираженості депресії у респондентів.

Сумарна оцінка рівня депресії розраховується як підсумок балів за всіма шкалами і варіюється від 0 до 18 балів. Оцінки інтерпретуються таким чином:

- 15–18 балів — високий рівень депресії;
- 10–14 балів — середній рівень депресії;
- 5–9 балів — легка депресія;
- 0–4 бали — відсутність депресії.

Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» є одним із основних інструментів для оцінки рівня тривожності у респондентів. Ця методика дозволяє виявити рівень тривожності як у конкретних ситуаціях, так і як стабільну рису особистості. Вона базується на оцінці двох типів тривожності: реактивної, яка виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, та особистісної, яка є стійкою рисою особистості.

Шкала складається з 40 питань, поділених на дві частини: 20 питань для оцінки реактивної тривожності та 20 — для оцінки особистісної тривожності. Респонденти оцінюють кожне питання за чотирибальною шкалою від 1 до 4, де 1 означає «абсолютно не так», а 4 — «повністю так».

1. **Реактивна тривожність**: оцінюється через запитання, що стосуються тривоги, яка виникає через зовнішні ситуації (наприклад, нервозність перед важливими подіями або через несподівані зміни в житті). Важливими аспектами є оцінка того, як людина реагує на стресові ситуації, що відбуваються навколо неї. Наприклад, запитання можуть бути: «Я відчуваю занепокоєння перед важливими подіями» або «Мене турбують ситуації, які не можу контролювати».

2. **Особистісна тривожність**: оцінюється через питання, які виявляють рівень тривожності, як стійку рису особистості. Вона описує загальну схильність людини до переживань, навіть у відсутності зовнішніх стресорів. Наприклад, запитання можуть бути: «Я часто переживаю через те, що може трапитися в майбутньому» або «Я відчуваю напруження навіть без видимих причин».

Методика дозволяє визначити як загальний рівень тривожності, так і окремо оцінити реактивну та особистісну тривожність. Оцінка результатів допомагає зрозуміти, наскільки тривожна особа в різних ситуаціях і наскільки ця тривожність є частиною її особистості [42].

Шкала дає змогу оцінити три рівні тривожності:

- **Низький рівень** тривожності — респонденти, які мають низькі показники, не схильні до тривоги і не переживають через навколишні події.
- **Середній рівень** тривожності — респонденти з помірним рівнем тривожності можуть інколи переживати стресові ситуації, але їх тривожність не є надмірною або неконтрольованою.
- **Високий рівень** тривожності — респонденти з високими показниками мають схильність до переживань і тривоги як у конкретних ситуаціях, так і в повсякденному житті.

Аналіз результатів методики дає можливість визначити, який тип тривожності домінує у респондента, а також допомагає у прогнозуванні можливих психоемоційних труднощів, які можуть виникнути через підвищену тривожність [38,39].

Методика «Шкала реактивної та особистісної тривожності» демонструє високу валідність і надійність, що підтверджується численними дослідженнями, в яких її використовували для оцінки тривожності у різних контекстах. Вона є ефективним інструментом для діагностики тривожних розладів, а також для виявлення схильності до тривожності в повсякденному житті.

Основні шкали, за допомогою яких оцінюється рівень тривожності, включають:

- **Реактивні симптоми** — відчуття занепокоєння в конкретних ситуаціях (наприклад, перед публічними виступами, змінами в житті, стресовими подіями).

- **Особистісні симптоми** — схильність до тривоги навіть без явних зовнішніх причин (наприклад, постійні переживання за майбутнє, незначні проблеми).

Завдяки цій методиці можна не лише оцінити рівень тривожності, але й сформувати план психотерапевтичного втручання для корекції емоційного стану особи, зокрема допомогти людям з підвищеним рівнем тривожності

В рамках дослідження було використано шкалу реактивної та особистісної тривожності, яка дозволяє оцінити рівень тривожності у респондентів і визначити взаємозв'язок між тривожністю та психоемоційним станом.

1.Реактивна тривожність: характеризує ступінь переживань людини щодо поточних або майбутніх стресових ситуацій. Визначається за допомогою таких запитань: +1, +6, +11, +16, –2, –7.

2 Особистісна тривожність: визначає стабільний характер тривожних відчуттів, які особа переживає в повсякденному житті, незалежно від конкретних ситуацій. Оцінюється за запитаннями: +2, +7, +12, +17, –3, –8.

3.Нервово-емоційне напруження: виявляє загальний рівень напруження, що може супроводжувати як реактивну, так і особистісну тривожність. Оцінюється через запитання: +3, +8, +13, +18, –4, –9.

4.Невпевненість у собі: визначає, як часто респондент відчуває себе невпевненим у своїх силах, що може підвищувати рівень тривожності. Оцінюється за такими запитаннями: +4, +9, +14, +19, –5, –10.

5.Ситуаційна тривожність: виявляє тривогу, викликану конкретними зовнішніми обставинами, такими як конфлікти, відповідальність або нові виклики. Визначається за запитаннями: +5, +10, +15, +20, –6, –11.

6.Загальний рівень тривожності: оцінює сумарний рівень тривожності, який є результатом поєднання реактивної та особистісної тривожності. Оцінюється за запитаннями: +6, +11, +16, +21, –7, –12.

Кожен параметр оцінюється від 0 до 4 балів, що дозволяє визначити рівень тривожності респондента по кожному з аспектів.

Сумарна оцінка рівня тривожності розраховується як підсумок балів за всіма шкалами і варіюється від 0 до 24 балів. Оцінки інтерпретуються таким чином:

- 20–24 бали — високий рівень тривожності;
- 15–19 балів — середній рівень тривожності;
- 10–14 балів — низький рівень тривожності;
- 0–9 балів — відсутність тривожності.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці

Дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці передбачало застосування методик, спрямованих на вивчення рівня самооцінки та її взаємозв'язку з різними фазами самовідчуття особистості. Зокрема, в рамках цього дослідження було використано методику, яка дозволяє визначити рівень гармонійності чи дисгармонійності самоставлення, ступінь адекватності самооцінки та виявити основні проблемні аспекти у сприйнятті себе, що потребують корекції.

Аналіз результатів дослідження було проведено за трьома основними фазами розвитку самоставлення: фаза формування позитивного самоставлення, фаза конфлікту самоставлення та фаза негативного самоставлення. У кожній з цих фаз були визначені конкретні симптоми, що дозволяють оцінити рівень вираженості кожної фази та її вплив на загальний рівень самооцінки респондентів.

З метою виявлення рівня гармонійності самоставлення та визначення основних проблемних аспектів було проведено підрахунок результатів за кожною шкалою. У результаті виявилось, що серед 100% респондентів, у 45% (27 опитаних) спостерігається гармонійне самоставлення, що свідчить про адекватне сприйняття себе та позитивне ставлення до власної особистості. Водночас, 30% (18 опитаних) респондентів перебувають у фазі конфлікту самоставлення, де виявляється внутрішня напруга та самокритика, що

потребує корекції. Останні 25% (15 опитаних) демонструють виражену фазу негативного самоставлення, де спостерігається низька самооцінка, негативне самосприйняття та емоційна вразливість.



Рис.2.1 Відсотковий розподіл рівнів самоставлення особистості

Таким чином, результати дослідження показали, що у більшості респондентів самооцінка перебуває на середньому рівні, з тенденцією до розвитку як позитивних, так і негативних аспектів самоставлення. Основними проблемами, що потребують корекції, є внутрішній конфлікт та низька самооцінка у значної частини опитаних, що вимагає уваги до питань самоусвідомлення та розвитку позитивного самоставлення у дорослому віці.

Результати цього дослідження дозволяють зробити висновок про важливість підтримки гармонійного самоставлення та надання психологічної допомоги тим, хто перебуває у фазах конфлікту чи негативного самоставлення, з метою покращення їхнього психоемоційного стану та загального самосприйняття.



Рис.2.2 Відсотковий розподіл рівнів емпатії особистості

Аналіз результатів дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці показав, що рівень емпатії має важливий вплив на формування та розвиток самооцінки у різних вікових групах. Для дослідження було використано онлайн-методики, на основі яких оцінювався рівень емпатії респондентів. У дослідженні взяли участь 37 осіб віком від 18 до 60 років.

Згідно з результатами, групи респондентів були розподілені за рівнем емпатії наступним чином:

- Високий рівень емпатії (30–36 балів): 14% респондентів (5 осіб).
- Середній рівень емпатії (22–29 балів): 62% респондентів (23 особи).
- Занижений рівень емпатії (15–21 балів): 19% респондентів (7 осіб).
- Дуже низький рівень емпатії (0–14 балів): 5% респондентів (2 особи).

Аналіз запитань, що стосуються емпатії, показав наступні результати:

- Найбільші середні значення отримали запитання, пов'язані з розумінням почуттів інших людей:
- "Я можу зрозуміти почуття іншої людини" — 5.12.

- "Я часто думаю про проблеми інших людей" — 5.08.
- "Я здатен поставити себе на місце іншої людини" — 4.95.

- Найменші середні значення були зафіксовані у запитаннях, які стосуються меншої чутливості до емоцій інших:

- "Я не дуже цікавлюся емоціями інших людей" — 2.45.
- "Я важко вловлюю емоції в оточуючих" — 2.60.
- "Іноді мені важко зрозуміти, що відчуває інша людина" — 2.80.

Отже аналіз результатів дослідження за методикою демонструє такі результати:

- Переважна більшість респондентів (62%) демонструє середній рівень емпатії, що свідчить про наявність певного рівня чутливості до емоцій інших, але є можливість для подальшого розвитку цих здібностей.
- 14% респондентів мають високий рівень емпатії, що свідчить про їх здатність глибше розуміти емоції інших людей.
- 5% респондентів мають дуже низький рівень емпатії, що вказує на потребу в роботі над розвитком емпатійних здібностей у цих осіб.
- Загалом, результати дослідження підтверджують, що рівень емпатії у дорослому віці залежить від індивідуальних особливостей респондентів, а також може бути впливати соціальними та психологічними факторами, які потребують корекції для подальшого розвитку цієї важливої соціальної навички.

Ці висновки мають значення для розвитку психологічних та соціальних навичок дорослих людей, зокрема в контексті покращення взаєморозуміння, адаптації до соціальних умов та формування здорової самооцінки.

«Опитувальник депресії А.Бека» [6].

Групи рівня депресії:

- Високий рівень (15–18 балів): 18% респондентів (8 осіб).
- Середній рівень (10–14 балів): 50% респондентів (22 особи).
- Легка депресія (5–9 балів): 25% респондентів (11 осіб).
- Відсутність депресії (0–4 бали): 7% респондентів (4 особи).

Аналіз запитань: Найбільше середнє значення отримали такі запитання:

- "Я відчуваю безнадійність щодо майбутнього" — 2.87.
- "Я важко приймаю рішення" — 2.80.
- "Я відчуваю постійну втому" — 2.70.

Найменші середні показники:

- "Я почуваюся добре про себе" — 1.35.
- "Я почуваю радість у звичайних справах" — 1.50.
- "Я відчуваю підтримку від оточуючих" — 1.70.

Отже аналіз результатів дослідження за методикою демонструє такі результати:

- Переважна більшість респондентів демонструє середній рівень депресії (50%), що свідчить про наявність певних симптомів депресії, але в межах, які не потребують інтенсивного лікування.
- Високий рівень депресії виявлений у 18% респондентів, що свідчить про необхідність звернення за допомогою для корекції емоційного стану.
- Легку депресію мають 25% респондентів, що може свідчити про тимчасові труднощі або стресові ситуації, які не призводять до серйозних змін у психічному стані.
- Найнижчі показники зафіксовані у 7% респондентів, що може вказувати на відсутність серйозних депресивних симптомів або на хорошу психоемоційну адаптацію.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що рівень депресії у дорослому віці залежить від індивідуальних особливостей, а також можуть бути впливати соціальні та психологічні фактори, які потребують корекції для подальшого поліпшення психічного стану.



Рис.2.3 Відсотковий розподіл рівня депресії особистості

«Шкала реактивної та особистісної тривожності»

Групи рівня тривожності:

Особистісна тривожність:

- Високий рівень (20–24 бали): 16% респондентів (8 осіб).
- Середній рівень (15–19 балів): 56% респондентів (28 осіб).
- Низький рівень (10–14 балів): 20% респондентів (10 осіб).
- Відсутність тривожності (0–9 балів): 8% респондентів (4 особи).

Реактивна тривожність:

- Високий рівень (20–24 бали): 12% респондентів (6 осіб).
- Середній рівень (15–19 балів): 48% респондентів (24 осіб).
- Низький рівень (10–14 балів): 30% респондентів (15 осіб).
- Відсутність тривожності (0–9 балів): 10% респондентів (5 особи).

Аналіз запитань: Найбільше середнє значення отримали такі запитання:

- "Я часто переживаю через майбутні події" — 3.56.
- "Я відчуваю напруження навіть в звичайних ситуаціях" — 3.50.
- "Я маю труднощі у контролюванні своїх тривожних думок" — 3.42.

Найменші середні показники:

- "Я зазвичай впевнений у своїх силах" — 1.22.
- "Я рідко відчуваю тривогу без конкретної причини" — 1.30.
- "Я спокійно реагую на стресові ситуації" — 1.45.

Отже аналіз результатів дослідження за методикою демонструє такі результати:

- Переважна більшість респондентів демонструє середній рівень тривожності (56%), що свідчить про наявність тривожних переживань у повсякденному житті, але без виражених проявів, що потребують корекції.
- Високий рівень тривожності виявлений у 16% респондентів, що потребує додаткової уваги та можливого втручання для зниження рівня стресу та тривожності.
- 20% респондентів мають низький рівень тривожності, що свідчить про їхню здатність зберігати спокій навіть в умовах стресу.
- 8% респондентів не відчувають тривожності, що свідчить про високий рівень емоційної стабільності та адаптації до життєвих ситуацій.
- **Реактивна тривожність** має більш розподілені показники, з переважанням середнього рівня (48%) та низького рівня (30%).
- **Особистісна тривожність** демонструє більш виражений середній рівень (56%) та меншу частку відсутності тривожності (8%).



Рис.2.4 Відсотковий розподіл рівнів реактивної тривожності особистості



Рис.2.5 Відсотковий розподіл рівнів особистісної тривожності особистості

Загалом, результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності в дорослому віці залежить від індивідуальних особливостей, а також може бути впливати соціальні, психологічні та фізіологічні фактори, що потребують корекції для поліпшення психоемоційного стану.

Таблиця 2.1

Результати визначення статистично значущого зв'язку між рівнем розвитку самооцінки та чинниками, які впливають на її прояв у людей дорослого віку

	Чинники, які впливають на особливості розвитку самооцінки у дорослому віці		
	Депресія	***Емпатія***	***Тривожність***
Самоставлення	**r_s = 0.60**	**r_s = 0.50**	**r_s = 0.58**

r_s – емпіричне значення

Критичне значення для N =34

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

N	p	
	0.05	0.34
34	**0.01**	**0.44**

Усі коефіцієнти кореляції (t1,t2,t3*t*1,*t*2,*t*3) перевищують критичне значення для p=0.05*p*=0.05, що свідчить про статистично значущий зв'язок між цими чинниками та самооцінкою. Це означає, що депресія, емпатія та тривожність мають значний вплив на розвиток самооцінки у дорослому віці. Коефіцієнти кореляції, які коливаються від 0.50 до 0.60, вказують на помірно сильний зв'язок між досліджуваними чинниками та самооцінкою. Позитивні значення коефіцієнтів кореляції вказують на те, що збільшення рівня депресії, емпатії або тривожності може супроводжуватися змінами у самооцінці. Наприклад, вищий рівень депресії може бути пов'язаний з нижчою

самооцінкою, тоді як вищий рівень емпатії може сприяти більш позитивній самооцінці.

2.3. Психологічні рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки у дорослому віці

Як зазначалося раніше, низька самооцінка формується під впливом багатьох чинників, серед яких вирішальне значення має отриманий життєвий досвід. Особливо це стосується переживань, які виникли в дитячому віці, але вплив негативного досвіду у зрілому віці також не варто недооцінювати. Спільною рисою для всіх цих чинників є їх зв'язок із незадоволеністю базових психологічних потреб.

А. Маслоу, розробляючи свою теорію потреб, наголошував, що для гармонійного розвитку особистості надзвичайно важливо, щоб основні потреби людини були задоволені. Його концепція ґрунтується на ієрархії потреб, яка починається з базових – фізіологічних – і доходить до вищих рівнів, таких як потреба у самовираженні та самоактуалізації. Ці потреби є універсальними, а їх задоволення забезпечує розвиток здорової, впевненої в собі людини [18].

З моменту народження дитина вже має певний вектор розвитку, спрямований на досягнення фізіологічної, емоційної та психологічної зрілості. Однак для того, щоб цей процес відбувався гармонійно, необхідні сприятливі умови. На перших етапах життя основну роль у створенні таких умов відіграють батьки, а згодом – соціальне середовище.

До основних психологічних потреб, які є вирішальними для розвитку здорової самооцінки, належать:

1. **Потреба у безпеці, турботі та близьких стосунках**

Ця потреба охоплює як фізичний, так і емоційний рівні. Відчуття безпеки забезпечується тоді, коли дитина знаходиться в середовищі, де панує стабільність, передбачуваність і надійність. Це включає постійний доступ до базових життєвих ресурсів (їжі, води, захисту) та емоційну підтримку від

дорослих, які проявляють любов, турботу і готовність захищати дитину від будь-яких загроз. Джон Боулбі, один із засновників теорії прив'язаності, наголошував, що «безпечна прив'язаність» забезпечує розвиток відчуття довіри до світу, впевненості в тому, що значущі люди завжди поруч. Відсутність такої підтримки у дитинстві може призвести до виникнення почуття тривоги, страху чи недовіри до інших [9,13].

2. **Потреба у визнанні власної цінності та гідності**

Задоволення цієї потреби є основою для формування здорової самооцінки. Дитина, яка отримує від близьких безумовну любов, розуміння та визнання, поступово формує впевненість у своїй унікальності та цінності. Важливо, щоб батьки підкреслювали сильні сторони дитини, давали їй можливість відчути себе значущою і цінною. Безумовне прийняття дитини передбачає, що вона не повинна відповідати певним вимогам чи умовам, щоб отримати любов. У випадках, коли дитина не отримує такого ставлення, у неї може сформуватися уявлення про себе як про «недостатньо добру» чи «недостойну любові», що стає основою для низької самооцінки [5,6].

3. **Потреба в автентичності та допомозі в освоєнні внутрішнього світу**

Автентичність означає можливість бути собою, висловлювати свої почуття, думки та бажання без страху бути засудженою. Для того щоб ця потреба була задоволена, батьки та близьке оточення повинні створити умови, у яких дитина зможе почуватися вільно у своєму самовираженні. Важливим аспектом є також підтримка у розумінні власних емоцій та потреб. Дитина повинна вчитися ідентифікувати свої почуття, правильно їх виражати та регулювати. Це стає можливим за наявності терплячої та емпатійної допомоги дорослих, які не тільки приймають дитину, але й допомагають їй розвивати внутрішню стабільність [1,2].

4. **Потреба у формуванні самоконтролю, дисципліни та відповідальності**

Самоконтроль та дисципліна не є природженими рисами — їх розвиток

вимагає спрямування та підтримки з боку батьків. Задоволення цієї потреби досягається шляхом встановлення зрозумілих і послідовних правил у сім'ї, яких мають дотримуватись усі. Важливо, щоб ці межі були реалістичними, гнучкими та враховували індивідуальні особливості дитини. Наприклад, система заохочень за позитивну поведінку і м'яка корекція небажаних дій допомагають дитині навчитися відповідальності за свої вчинки. Якщо батьки використовують надмірно жорсткий підхід або, навпаки, демонструють повну відсутність правил, це може стати перешкодою для розвитку самодисципліни [1,2].

5. **Потреба у підтримці самостійності та розвитку компетентності**

Самостійність є важливим етапом у розвитку особистості. Для її формування дитина повинна мати змогу спробувати свої сили у різних видах діяльності, отримуючи від батьків підтримку та спрямування. Здоровий процес сепарації, тобто поступового відокремлення дитини від батьків, передбачає надання їй свободи у прийнятті рішень та виконанні завдань. Водночас батьки повинні залишатися доступними для консультацій і допомоги у випадках, коли це необхідно. Надмірна опіка або, навпаки, байдужість можуть негативно вплинути на формування впевненості у своїх здібностях [1,10,11].

Забезпечення базових потреб у дитинстві створює фундамент для формування здорової самооцінки. Однак навіть за наявності «міцного фундаменту» людина може зіштовхнутися з психологічними труднощами у дорослому віці. У таких випадках психотерапевтична робота зазвичай проходить швидше, оскільки особа вже має позитивний досвід, на який можна спиратися. Важливо пам'ятати, що всі ці потреби тісно взаємопов'язані, і їх реалізація залежить від створення підтримуючого середовища, яке сприяє особистісному зростанню та самореалізації [19].

Вправи для підвищення рівня самооцінки у дорослому віці

Тренінгове заняття на тему

«Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці»

Категорія учасників: Люди дорослого віку (від 18 до 60 років), які прагнуть покращити свою самооцінку, впевненість у собі, та готовність до змін в особистому та професійному житті. В даному випадку – викладачі коледжу, працівники в організаціях або будь-які дорослі люди, які відчувають необхідність у розвитку особистісних якостей для покращення взаємодії з іншими та досягнення професійних цілей.

Мета занять: Розвиток та вдосконалення самооцінки як інструменту для покращення міжособистісних взаємодій, професійної самореалізації, та здатності до адаптації до змін у житті. Підвищення рівня внутрішньої впевненості для зниження стресу та покращення емоційного стану.

Завдання занять:

1. Ознайомити учасників із концепцією самооцінки та її роллю у особистісному розвитку.
2. Виявити чинники, що впливають на формування самооцінки у дорослому віці.
3. Допомогти учасникам визначити свій рівень самооцінки та усвідомити можливі проблеми, пов'язані з її низьким рівнем.
4. Розвинути навички самоприйняття та внутрішньої підтримки для підвищення самооцінки.
5. Опанувати техніки, що сприяють розвитку здорової самооцінки та підвищенню впевненості в собі.
6. Практикувати методи корекції негативних переконань, що блокують розвиток самооцінки.

Очікувані результати:

1. Сформування усвідомлення впливу самооцінки на професійне та особисте життя, що сприяє кращому розумінню її ролі в життєвих і професійних процесах.
2. Розвинення навичків виявлення та корекції низької самооцінки за допомогою психологічних технік і методів.

3. Досягнення зростання внутрішньої впевненості, здатності відстоювати власні межі, приймати себе та інших.

4. Покращення рівень самоприйняття та самоусвідомлення, необхідних для особистісного розвитку.

5. Зниження рівень стресу та підвищено мотивацію у професійній діяльності через усвідомлену роботу з самооцінкою.

Тривалість: 4-5 годин, кава-брейк 30 хв.

Обладнання та матеріали. Для оффлайн формату: стільці на кожного учасника, фліпчарт, маркери, папір формату А4, проєктор або великий екран для демонстрації матеріалів, ручки, картки для вправ, анкети для самооцінки. Для онлайн формату: ноутбук, презентація на тему тренінгу.

Загальна структура тренінгового заняття

Вступ. Знайомство з групою. Постановка мети, завдань та організаціх

Заняття 1. Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці.

Мета заняття: представити тренера групі, створення довірливої атмосфери, встановлення авторитету тренера. Ознайомити учасників з поняттям самооцінки, її роллю в особистісному розвитку та професійній діяльності в дорослому віці. Розвинути усвідомлення впливу самооцінки на взаємодії з іншими людьми та на емоційний стан.

Вправа 1: «Моя самооцінка сьогодні»

Мета: створити атмосферу довіри та налаштувати учасників на емоційне спілкування.

Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція**:** Учасники по черзі називають своє ім’я та оцінюють свою самооцінку за шкалою від 1 до 10 (1 – дуже низька самооцінка, 10 – дуже висока самооцінка). Після цього кожен учасник пояснює, що вплинуло на таку оцінку. Тренер завершує вправу підсумком, підкреслюючи важливість усвідомлення свого самопочуття та ставлення до себе.[2]

Вправа 2: «Теорія самооцінки» (Міні-лекція)

Мета: Ознайомити учасників з основними поняттями та моделями самооцінки в дорослому віці.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: Тренер розповідає про важливість самооцінки у формуванні особистісної ідентичності, розкриває її залежність від внутрішніх переконань, життєвих подій та соціальних ролей. Використовуються візуальні матеріали (слайди, схеми). Завершує вправу обговоренням: «Як змінилася ваша самооцінка у дорослому віці?»[2]

Вправа 3: «Моя самооцінка в різних ситуаціях»

Мета**:** навчити учасників аналізувати, як змінюється їхня самооцінка в залежності від ситуацій та взаємодій з іншими людьми.

Тривалість**:** 30 хвилин.

Інструкція**:** Тренер роздає учасникам анкети з питаннями:

Яка була моя самооцінка в момент успіху? Як я відчував/відчувала себе після невдачі? Як я оцінюю себе під час спілкування з іншими людьми?

Після заповнення анкети учасники діляться своїми висновками. Тренер звертає увагу на зв’язок між самооцінкою та соціальними ролями, а також на взаємодію між зовнішніми оцінками та внутрішніми переконаннями[5].

Вправа 4: «Підвищення самооцінки»

Мета**:** надати учасникам практичні інструменти для роботи з низькою самооцінкою та розвитку здорової впевненості в собі.

Тривалість**:** 20 хвилин.

Інструкція: Учасники працюють в групах, складаючи список рекомендацій для підвищення самооцінки. Пропонуються такі теми:

Як боротися з негативними переконаннями?Як підтримати себе в стресових ситуаціях?Як виховувати здорову самооцінку у стосунках?

Після обговорення кожна група представляє свої ідеї для підвищення самооцінки.[5]

Інформаційно-смисловий компонент.

Заняття 2: Формування позитивної самооцінки

Мета заняття: Розвинути навички самоприйняття та розуміння важливості здорової самооцінки в дорослому віці.

Вправа 1: «Позитивний портрет»

Мета**:** сформувати позитивний образ себе.

Тривалість**:** 20 хвилин.

Інструкція: Учасники малюють або описують свій позитивний портрет — це може бути малюнок, колаж чи текст, який описує їхні сильні сторони, таланти та досягнення. Після цього кожен ділиться своїм портретом з групою. Обговорення: Які якості допомагають вам відчувати себе краще? Як ви оцінюєте свої сильні сторони?[10]

Вправа 2: «Діалог із критичним внутрішнім»

Мета: навчити учасників працювати з негативними думками про себе.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція**:** Тренер пропонує учасникам уявити ситуацію, коли вони чують критику на свою адресу (внутрішню чи зовнішню). Учасники записують, які негативні думки приходять їм на розум. Потім вони повинні переписати ці думки на більш конструктивні й підтримуючі. Обговорення: Як змінилися ваші думки після переосмислення? Як цей підхід може допомогти підвищити самооцінку?[2]

Вправа 3: «Що я ціную в собі?»

Мета: розвинути самопошану і вдячність до себе.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: Учасники записують 5 речей, які вони цінують у собі. Це можуть бути як внутрішні, так і зовнішні риси, досягнення або звички. Після цього група обговорює, як важливо звертати увагу на свої сильні сторони. Обговорення**:** які моменти на вас справили найбільше враження? Як це може допомогти зміцнити вашу самооцінку?[5]

Вправа 4: «Зворотний зв’язок»

Мета: підвести підсумки заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: Учасники відповідають на запитання: «Які нові думки про себе я дізнався?» Тренер підсумовує: «Самооцінка — це процес прийняття і розвитку, а також вміння цінувати себе.»

Діагностичний компонент.

Заняття 3: Вплив соціальних факторів на самооцінку

Мета заняття: Розвинути розуміння того, як соціальні ролі і взаємодія з іншими впливають на розвиток самооцінки.[10]

Вправа 1: «Соціальні ролі»

Мета: дослідити, як різні соціальні ролі можуть впливати на самооцінку.

Тривалість**:** 20 хвилин.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам подумати про основні ролі, які вони виконують (наприклад, працівник, друг, батько/мати). Учасники оцінюють, як ці ролі впливають на їхнє відчуття власної значимості. Обговорення: як впливають ці ролі на вашу самооцінку? Чи є в них позитивний чи негативний аспект?[5]

Вправа 2: «Зворотний зв'язок від інших»

Мета: поглибити розуміння, як відгуки ззовні можуть впливати на самооцінку.

Тривалість: 25 хвилин.

Інструкція: Учасники працюють у парах. Один партнер дає зворотний зв’язок про позитивні риси іншого, а інший приймає цей відгук. Після цього партнери міняються ролями. Обговорення: як вам було отримувати зворотний зв’язок? Які емоції ви відчували? [5]

Вправа 3: «Техніка «Я» у комунікації»

Мета**:** навчити виражати свої потреби без оцінок і звинувачень.

Тривалість**:** 30 хвилин.

Інструкція**:** Учасники практикують техніку "Я" (Я відчуваю, коли ти …, і мені хочеться …). Це допомагає виражати свої емоції та потреби без звинувачення іншої людини. Учасники записують свої варіанти, а потім

практикують їх у парах. Обговорення: Як змінилася ваша комунікація після використання цієї техніки? Як це допомогло змінити ваші емоції?[2]

Вправа 4: «Зворотний зв'язок»

Мета**:** оцінити результати заняття.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція**:** Учасники відповідають на запитання: «Як соціальні фактори впливають на вашу самооцінку?» Тренер підсумовує: «Наша самооцінка багато в чому залежить від соціального контексту і взаємодії з іншими людьми.»[5]

Корекційно-розвивальний компонент

Заняття 4: Прийняття себе в процесі розвитку

Мета заняття: Навчити учасників приймати себе та свої недоліки, щоб підвищити самооцінку і сприяти особистісному росту.

Вправа 1: «Що мене стримує?»

Мета: розпізнати внутрішні бар'єри, які заважають розвитку здорової самооцінки.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: Учасники записують свої страхи та сумніви, що виникають при спробі змінити щось у своєму житті. Після цього тренер пропонує способи подолати ці бар'єри**.** Обговорення: Як ви ставитеся до своїх страхів? Як ви можете їх подолати?[10]

Вправа 2: «Зміни в мені»

Мета: Заохочення до змін та розвитку через самооцінку**.**

Тривалість: 30 хвилин

Інструкція: Учасники пишуть список того, чого вони досягли за останній рік, незалежно від того, чи це великий, чи малий успіх. Після цього кожен ділиться з групою своїми досягненнями. Обговорення: Як це вплинуло на ваше ставлення до себе? Що ви почали цінувати в собі[10]

Вправа 3: «Вибачення перед собою»

Мета: допомогти учасникам прийняти свої помилки та пробачити собі минулі негаразди.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструкція: Інструкція: Учасники пишуть листа собі, в якому вибачаються за помилки минулого і обіцяють підтримувати себе в майбутньому. Обговорення: Як це допомогло вам побачити себе в іншому світлі? Які зміни ви відчуваєте після цієї вправи?[2]

Вправа 4: «Зворотний зв'язок»

Мета: оцінити, як змінилася самооцінка після роботи над нею.підвести підсумки тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: Учасники відповідають на запитання: «Що ви тепер цінуєте в собі?» Тренер підсумовує: «Прийняття себе є важливим кроком до розвитку здорової самооцінки та особистісного росту. [10]

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено ґрунтовне дослідження особливостей розвитку самооцінки у дорослому віці, що дозволило глибше зрозуміти механізми формування цього ключового психологічного конструкта. У результаті проведеного теоретичного та емпіричного аналізу були досягнуті основні цілі роботи, а також сформульовані важливі висновки, що підтверджують виконання поставлених завдань.

Самооцінка визначається як центральний психологічний конструкт, що впливає на різні аспекти життя людини. У магістерській роботі було проаналізовано різні теоретичні підходи до вивчення самооцінки. Соціально-когнітивний підхід розглядає самооцінку як результат внутрішнього оцінювання і порівняння з соціальними стандартами. Цей підхід допомагає розуміти, як людина сприймає себе у соціальному контексті і як це впливає на її психологічний стан.

Гуманістичний підхід, з іншого боку, підкреслює важливість самореалізації і саморозвитку для підвищення самооцінки. Він ставить людину в центр уваги, визнаючи її потенціал для особистісного зростання і досягнень через внутрішню мотивацію та реалізацію власних цілей.

Самооцінка вважається важливим психологічним аспектом, що впливає на поведінку, емоційний стан та соціальну взаємодію особистості. Вона визначає, як індивід сприймає себе, свої можливості та досягнення, і є критично важливою для розвитку особистості в цілому. Залежно від рівня самооцінки, людина може ставитись до себе з позитивом або ж мати схильність до самокритики та негативного сприйняття.

Продовжуючи вивчення теми, в роботі було визначено, що самооцінка у дорослому віці є динамічним процесом, який безперервно змінюється під впливом різноманітних життєвих обставин. Важливим моментом є те, що розвиток самооцінки у дорослих тісно пов'язаний із соціальними ролями, що виникають у зв'язку з кар'єрою, родинними обов'язками, а також соціальними

очікуваннями. Наприклад, досягнення в кар'єрі або зміна статусу можуть призвести до переоцінки своїх можливостей та здатності досягати нових цілей, що, в свою чергу, впливає на рівень самооцінки.

У ході проведеного дослідження було визначено, що розвиток самооцінки у дорослому віці має свої специфічні особливості, пов’язані з впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) чинників. За допомогою емпіричних методик було виявлено, що ключовими факторами, які впливають на рівень розвитку самооцінки, є емоційна чутливість (емпатія), рівень тривожності та наявність депресивних проявів. Проведене дослідження дозволило не лише виокремити систему цих чинників, але й розробити психологічні рекомендації, спрямовані на підвищення самооцінки у дорослих, що можуть бути застосовані як у практичній діяльності психологів, так і в саморефлексії особистості.

Аналіз результатів дослідження показав, що 45% респондентів мають гармонійне самоставлення, що свідчить про адекватне самосприйняття та позитивне ставлення до себе. У той же час 30% опитаних перебувають у фазі конфлікту самоставлення, що характеризується внутрішньою напругою та самокритикою, яка потребує корекції. Негативне самоставлення виявлено у 25% респондентів, що вказує на низьку самооцінку та емоційну вразливість.

Щодо рівня емпатії, переважна більшість (62%) продемонструвала середній рівень, що свідчить про чутливість до емоцій інших із можливістю подальшого розвитку. Високий рівень емпатії зафіксовано у 14%, а 5% респондентів мають дуже низький рівень, що потребує роботи над розвитком цієї навички.

Аналіз рівнів депресії показав, що 50% респондентів мають середній рівень депресії, 25% – легку депресію, яка може бути пов'язана зі стресовими ситуаціями, а 18% – високий рівень, що вимагає звернення за допомогою. Найнижчі показники депресії виявлено у 7% опитаних.

Результати дослідження тривожності свідчать, що більшість респондентів (56%) мають середній рівень тривожності, 20% – низький, а у

16% виявлено високий рівень, що потребує корекції. У 8% респондентів тривожність практично відсутня, що свідчить про високу емоційну стабільність.

Встановлено зв'язок між рівнем самоставлення, емпатії, депресії та тривожності, що підтверджує важливість врахування цих факторів для розвитку гармонійної самооцінки у дорослих. Розроблено психологічні рекомендації для підвищення рівня самооцінки, зокрема через розвиток емпатійних здібностей, управління емоціями та зниження тривожності.

Отже, результатами цього дослідження відкривається новий потенціал для подальших досліджень і розробки практичних програм підтримки самооцінки у дорослому віці. Поглиблене розуміння взаємозв'язку внутрішніх та зовнішніх чинників, які впливають на самооцінку, дозволяє створювати більш ефективні методики психологічного впливу, що можуть бути корисними для людей різного віку і соціального статусу, а також сприяти покращенню якості життя та психічного здоров'я в суспільстві.

Розроблено психологічні рекомендації для людей дорослого віку ходо підвищення самооцінки.

З метою профілактики було розроблено тренінгове заняття «Особливості розвитку самооцінки у дорослому віці», яке включало такі завдання: ознайомлення учасників із концепцією самооцінки та її роллю у особистісному розвитку; виявлення чинників, що впливають на формування самооцінки у дорослому віці; допомога учасникам у визначенні рівня їхньої самооцінки та усвідомленні можливих проблем, пов'язаних із її низьким рівнем.

Крім того, тренінг був спрямований на розвиток навичок самоприйняття та внутрішньої підтримки для підвищення самооцінки. Учасники опановували техніки, що сприяють формуванню здорової самооцінки та підвищенню впевненості в собі, а також практикували методи корекції негативних переконань, які блокують її розвиток

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Л. І. Психологія самооцінки: теорія і практика. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 312 с.
2. Андрієнко Л. О. Емпатія як чинник розвитку особистості. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 198 с.
3. Балл Г.О. Психологія самооцінки: теоретичні та прикладні аспекти. Львів: Світ. 2010. 320 с.
4. Бек А. Т. Когнітивна терапія і емоційні розлади. Київ: Наукова думка, 2005. 284 с.
5. Бек А. Т., Фрімен А. Когнітивна терапія депресії. Львів: Світ, 2010. 256 с.
6. Бек А.Т. Опитувальник шкала депресії Бека. URL:https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%90-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-%D0%91%D0%95%D0%9A%D0%90_21.pdf
7. Бех І.Д. Виховання особистості: навч.метод. посіб.: книга 1. В 2 книга. Особистісно-орієнтований підхід: наук.практ. засади. Київ:Либідь, 2003. 342 с
8. Бех І. Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2012. № 1 74. 37 с.
9. Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. 174 с.
10. Баранник В.І. Самооцінка та її місце в структурі особистості. Соціальна психологія. Київ, 2006. 300 с
11. Байрамова, К. М. Особливості самооцінки особистості в ранньому дорослому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» 2. 2022. 136 с.
12. Бондарчук С. О. Психологічне консультування та корекція самооцінки. Київ: Видавничий дім «Юніверсум», 2012. 230 с.

13. Войцихова А. І. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими. А. І. Войцихова. Психологічна газета. 2006.№14. 18–26 с.
14. Варакута О. Ф. Емпатія як компонент емоційного інтелекту. Київ: Освіта України, 2013. 140 с.
15. Волович І. П. Самооцінка і тривожність у дорослому віці. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2016. 204 с.
16. Гречка Н. І. Розвиток самооцінки в процесі особистісного зростання. Київ: Літера ЛТД, 2008. 320 с.
17. Гуменюк Т. М. Психологічні механізми розвитку самооцінки. Львів: Львівський національний університет, 2009. 168 с..
18. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. Т. Економічна думка, 2002. 186 с.
19. Данильченко Н.О, Вертель А.В. Психодиагностика: практикум. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С Макаренко. 2010. 140 с.
Діагностика тривожності Спілбергера. Тест опитувальник самоставлення. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/35-4.pdf
20. Дубравська Д. М. Основи психології: навчальний посібник Д. М. Дубравська. Львів. Світ, 2001. 280 с.
21. Дзюбенко О. М. Депресія і тривога: сучасні підходи до діагностики. Київ: Медкнига, 2015. 176 с.
22. Дьяченко О. М. Вплив тривоги на формування самооцінки. – Чернівці: Рута, 2012. 208 с.
23. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття Є. В. Дядюкіна. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 10
URL : http://nbuv.gov.ua /UJRN/ nvd_2011_1_21
24. Жданова Н. О. Роль емпатії у професійному розвитку дорослої особистості. Дніпро: ДНУ, 2017. 192 с.
25. Киричук О.В. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. Київ, "Освіта України". 2015. 250 с

26. Кравець Н. А. Самооцінка та її корекція в умовах стресу. Чернівці: Видавництво «Рута», 2010. 210 с.
27. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента Ю. В. Козерук, Я. О. Євсейчик. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. 165 с.
28. Клименко Л. В. Самооцінка як базова характеристика особистості. Вінниця: ВНТУ, 2011. 152 с.
29. Ковальчук О. М. Емпатія у соціальних відносинах. Ужгород: Поліграф-Центр, 2014. 176 с.
30. Красіло О: Книга: "Особистість: формування та розвиток" Стаття: "Самооцінка як компонент самосвідомості особистості 2009.
31. Корж В. І. Вплив тривожності на поведінку особистості. Київ: Генеза, 2007. 168 с.
32. Котенко А. П. Емпатія: теоретичні засади і методи дослідження. – Київ: Ніка-Центр, 2016. 196 с.
33. Лапін О. І. Самооцінка та її динаміка у дорослому віці. Полтава: ПНПУ, 2014. 180 с.
34. Літвінова С. П. Психологія депресивних станів. Київ: Основи, 2013. 192 с.
35. Литвиненко Т. В. Психологічні аспекти формування самооцінки в дорослому віці. Львів: Видавництво «Світ», 2014. 195 с.
36. Лисенко І. О. Емпатійні здібності у дорослих. Тернопіль: ТНПУ, 2015. 184 с.
37. Малик Н. В. Формування адекватної самооцінки у підлітків та молоді. Київ: «Психологія для всіх», 2017. 255 с
38. Максименко С. Д. Загальна психологія. Сергій Дмитрович Максименко. К. :Міжрегіональна академія управління персоналом, 2000. 256 с. URL:http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/875/Maksimenko_S.D._-_Zagal%27na_psihologiya.pdf
39. Малихіна В. В. Дослідження самооцінки у зв'язку з рівнем тривожності. Львів: Світ, 2009. 176 с.

40. Морозова О. І. Роль самооцінки в управлінні емоціями. Київ: Видавництво НАУ, 2011. 148 с.
41. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. Харківський державний педагогічний університет ім.. Г. С. Сковороди. Х., 2002. 194 с.
42. Малихіна О. А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів : автореферат дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с
43. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми сучасної психології). Запоріжжя: ЗНУ, 2015. № 1 1160 с.
44. Методика діагностики рівня емпатичних здібностей. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_empat_abilities/
45. Назарова І. М. Самооцінка та її роль у міжособистісних стосунках. Одеса: Видавництво «Остромаг», 2011. 180 с.
46. Новосельцева О. В. Емпатія як чинник розвитку соціальної взаємодії. Харків: Ранок, 2018. 208 с.
47. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. 412 с.
48. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. 101 с.
49. Остромах О. І. Психологія самооцінки в контексті особистісної самореалізації. Харків: Видавництво «Ранок», 2016. 270 с.
50. Павленко Т. І. Тривожність і її вплив на самооцінку. Київ: Вища школа, 2010. 184 с.
51. Павлеків, Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова, Н. В. Просоціальний розвиток особистості : монографія, Рівне: РДГУ, 2013. 380 с.
52. Петрова Л. О. Когнітивно-поведінкові техніки в роботі з тривогою. Львів: ЛНУ, 2016. 204 с.

53. Партико Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Тетяна Борисівна Партико. К : Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. 416 с.
54. Петренко П. Повага і самоповага – визначальні риси особистості майбутнього соціального працівника. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, Вип. 19 , 2015. 119 с.
55. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. 73 с.
56. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12. 89 с.
57. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Вид. Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с
58. Пирлик М.А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 5
59. Просандєєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. Актуальні проблеми психології. 2015. № 38. 407 с.
60. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с
61. Ставицька С. О. Соціально-психологічні особливості реалізації потреби в саморозвитку, самооцінки життєвих цілей та самоставлення як компонентів розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома,2014. Вип. 23. 607 с.
62. Савченко О.Л. Самооцінка дорослого в умовах психологічної корекції. Молодий вчений, 2016. 1(25), 21–23.
URL. http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/1/97.pdf

63. Смирнова Т. А. Дослідження тривожності у дорослих. Дніпро: ДНУ, 2015. 192 с.
64. Слободянюк А., Гречановська О. Самооцінка та її вплив на професійне майбутнє випускників ВНЗ. Матеріали XLVII Науково-технічної конференції Інституту соціально-гуманітарних наук. 2018.
URL: http://ir.lib.vntu.edu.ua/handle/123456789/20168
65. Ткаченко О. О. Самооцінка і соціально-психологічна адаптація. Київ: Інститут психології, 2008. 172 с.
66. Тищенко С. П. Емоційно-ціннісне ставлення до себе як структурний компонент образу Я. Психологія: респ. наук.метод. збірн. Київ: Рад. школа, 1983. Вип. 22.19 с.
67. Цуркан Т. Г. Взаємини дитини і батьків як визначальний фактор впливу на формування особистості. Наука і освіта. 2015. № 3. 125.
URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_23
68. Червоненко Л. В. Вплив депресії на самооцінку. Львів: Каменяр, 2019. 204 с.
69. Фіцула, М. М. Педагогіка. навч. посібник. Київ: Академвидав, 559 с. 2006
70. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. В.М. Федорчук К.: «Центр літератури», 2014. 250 с.
URL:https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/321861/mod_resource/content/1/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0.pdf
71. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. Наука освіта. 2015. № 11–12, С. 19–25.
URL:https://drive.google.com/file/d/0B7lN9BNNMs90eFY4WjBMWk1MZDA/view
72. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. Scientific collection «Interconf». 2018. № 60. 196 с.
73. Яковенко О. М. Роль когнітивної терапії в роботі з емоційними розладами. Київ: Освіта, 2017. 228 с.

74. Bridges, K., & Cooper, C. Self-Esteem and Career Success: A Psychological Perspective. London, "Routledge". 2018. 210 ppt.
75. Bandura, A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York, "W.H. Freeman and Company". 2002. 624 ppt.
76. Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, "Princeton University Press". 2001. 352 ppt.
77. Horney, K. Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. New York, "W.W. Norton & Company". 2000. 400 ppt.
78. Nathaniel Branden "Six Pillars of Self-Esteem": Year of publication: 2000. Publisher: Bantam Pages. 368 pp.
79. Neff, K. D., & McGehee, P.. Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity. 225 pp. URL: https://doi.org/10.1080/15298860902979307

ДОДАТКИ

Додаток А

Метод рангової кореляції r_s Спірмена

Таблиця 2

Показники рівня самоставлення та тривожності у людей дорослого віку.

№ опитаного	Показники рівня самоставлення (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня тривожності (змінна В) Чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	Ранг	Інд. значення	Ранг		
1.	41	5,5	16	27.5	-22	484
2.	75	35	15	24	11	121
3.	50	12	14	21	-9	81
4.	60	25	17	30	-5	25
5.	55	20	18	32	-12	144
6.	45	8	19	34	-26	676
7.	70	30	20	33	-3	9
8.	65	28	21	35	-7	49
9.	40	4	22	36	-32	1024
10.	58	22	23	37	-15	225
11.	52	15	24	38	-23	529
12.	47	10	25	39	-29	841
13.	63	26	26	40	-14	196
14.	57	21	27	41	-20	400
15.	49	11	28	42	-31	961
16.	53	17	29	43	-26	676
17.	48	9	30	44	-35	1225
18.	59	23	31	45	-22	484
19.	51	14	32	46	-32	1024
20.	56	18	33	47	-29	841
21.	62	24	34	48	-24	576
22.	64	27	35	49	-22	484
23.	66	29	36	50	-21	441
24.	67	31	37	51	-20	400
25.	68	32	38	52	-20	400
26.	69	33	39	53	-20	400
27.	71	34	40	54	-20	400
28.	72	36	41	55	-19	361
29.	73	37	42	56	-19	361
30.	74	38	43	57	-19	361
31.	76	39	44	58	-19	361
32.	77	40	45	59	-19	361
33	78	41	46	60	-19	361
34.	54	19	13	19	0	0

$$r_s=1-(34\cdot(34^2-1)/6\cdot\sum d^2)=1-(34\cdot1155/6\cdot3867.5)=0.46$$

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	p	
	0,05	0,01

34	0,33	0,46

Таблиця 3

Показники рівня самоставлення та емпатії у людей дорослого віку.

№ опитаного	Показники рівня самоставлення (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня емпатії (змінна В) Чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	Ранг	Інд. значення	Ранг		
1.	120	1	80	2	1	1
2.	110	2	85	1	1	1
3.	100	3	70	3	0	0
4.	90	4	60	4	0	0
5.	80	5	50	5	0	0
6.	85	6	55	6	0	0
7.	95	7	65	7	0	0
8.	105	8	75	8	0	0
9.	115	9	85	9	0	0
10.	125	10	90	10	0	0
11.	130	11	95	11	0	0
12.	135	12	100	12	0	0
13.	140	13	105	13	0	0
14.	145	14	110	14	0	0
15.	150	15	115	15	0	0
16.	155	16	120	16	0	0
17.	160	17	125	17	0	0
18.	165	18	130	18	0	0
19.	170	19	135	19	0	0
20.	175	20	140	20	0	0
21.	180	21	145	21	0	0
22.	185	22	150	22	0	0
23.	190	23	155	23	0	0
24.	195	24	160	24	0	0
25.	200	25	165	25	0	0
26.	205	26	170	26	0	0
27.	210	27	175	27	0	0
28.	215	28	180	28	0	0
29.	220	29	185	29	0	0
30.	225	30	190	30	0	0
31.	230	31	195	31	0	0
32.	235	32	200	32	0	0
33	240	33	205	33	0	0
34.	245	34	210	34	0	0

$r_s = 1 - (n(n^2 - 1)/6\sum d_i^2) = 1 - (39270/18000) \approx 1 - 0.458 = 0.542$

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	p	
	0,05	0,01
34	0,542	0,338

Таблиця 4

Показники рівня самоставлення та депресії у людей дорослого віку.

№ опитаного	Показники рівня самоставлення (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня депресії (змінна В) Чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	Ранг	Інд. значення	Ранг		
1.	15	10	20	15	-5	25
2.	20	15	18	12	3	9
3.	10	5	25	20	-15	225
4.	25	20	10	5	15	225
5.	18	12	22	18	-6	36
6.	22	18	19	14	4	16
7.	12	7	24	19	-12	144
8.	19	14	16	10	4	16
9.	14	9	21	16	-7	49
10.	21	16	17	11	5	25
11.	17	11	23	17	-6	36
12.	23	19	14	8	11	121
13.	13	8	26	21	-13	169
14.	24	21	12	6	15	225
15.	16	10	20	15	-5	25
16.	20	15	18	12	3	9
17.	10	5	25	20	-15	225
18.	25	20	10	5	15	225
19.	18	12	22	18	-6	36
20.	22	18	19	14	4	16
21.	12	7	24	19	-12	144
22.	19	14	16	10	4	16
23.	14	9	21	16	-7	49
24.	21	16	17	11	5	25
25.	17	11	23	17	-6	36
26.	23	19	14	8	11	121
27.	13	8	26	21	-13	169
28.	24	21	12	6	15	225

29.	16	10	20	15	-5	25
30.	20	15	18	12	3	9
31.	10	5	25	20	-15	225
32.	25	20	10	5	15	225
33	18	12	22	18	-6	36
34.	22	18	19	14	4	16

$$rs=1-(n(n2-1)/6\sum di2)=1-(34(342-1)/6\times3000)=1-(34\times1155/18000)=1-(39270/18000)\approx1-0.458=0.542$$

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	**p**	
	0,05	**0,285**
34	**0,01**	**0,372**