

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія», заочна
форма навчання)

Бондар Ганни Олександрівни

Науковий керівник:
Доцент кафедри соціальної психології
Доктор філософії

Павлюк Оксана Дмитрівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК№2

Протокол № _____ від _____ року

Завідувач кафедри соціальної психології

_____ **Траверсе Тетяна Михайлівна**

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Психологічні особливості дослідження самооцінки: теоретичний аналіз...	6
1.2. Соціально-психологічні чинники формування низької самооцінки в особистості	14
1.3. Адекватна самооцінка та способи її формування	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Характеристика вибірки та організації дослідження	28
2.2. Характеристика методик дослідження	30
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ	40
3.2. Аналіз психологічних чинників формування самооцінки особистості ...	40
3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки особистості	63
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Рівень самооцінки особистості може впливати на чимало сфер життя людини. Вона може стати причиною того, що людина, вважаючи себе не ідеальною та не важливою, не може створювати зв'язки з іншими людьми, що порушує її соціалізацію та знижує рівень задоволеністю життям особистості. Основним комплексним ядром особистості є самооцінка особистості, яка значною мірою визначає рівень життєвих орієнтацій, бажань і очікувань людини. Переживання різноманітних емоцій, які супроводжують процес самопізнання, формує ставлення людини до себе. Знання про себе в поєднанні з певним ставленням до себе складають самооцінку особистості.

Самооцінка – це оцінка людиною себе, власних здібностей, якостей і статусу серед інших. Самооцінка належить до важливої складової особистості та є важливим регулятором її поведінки. Від самооцінки залежать стосунки людини з оточуючими, її вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач, вихованість почуття відповідальності. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та подальший розвиток особистості.

Рівень самооцінки залежить від багатьох факторів, в даній роботі ми хочемо виявити, які соціально-психологічні чинники впливають на формування самооцінки особистості. У зв'язку з цим, тема самооцінки є актуальною, тому що кожна людина протягом життя стикається з цим поняттям, яке суттєво впливає на психологічний стан особистості.

Вітчизняні здобутки досліджень самооцінки представлено у працях таких психологів як Є. Бондаренко, С. Дмитрієва, Г. Гуменюк, О. Красилю, С. Тищенко, О. Тихомандрицька, Т. Криворучко та багато інших. Із зарубіжних психологів даним питанням займалися Б. Скінер, Ю. Гіппенрейтер, Р. Бернс та інші.

Мета дослідження: виявлення соціально-психологічних чинників формування самооцінки особистості.

Завдання дослідження:

- 1) на основі аналізу наукової літератури розкрити психологічні особливості дослідження самооцінки;
- 2) проаналізувати соціально-психологічні чинники формування низької самооцінки в особистості;
- 3) розкрити сутність адекватної самооцінки та способи її формування;
- 4) емпірично дослідити соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості;
- 5) розробити рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки.

Об'єкт дослідження: самооцінка особистості.

Предмет дослідження: соціально-психологічних чинників формування самооцінки особистості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з питань вивчення соціально-психологічних чинників самооцінки.
- емпіричні: анкетування, дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, «Індекс життєвого задоволення» Н. Паніної, шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (bigfive), та багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла.
- статистичні: кореляційний аналіз Пірсона.

База дослідження. Дослідження проводилось в березні-квітні 2024 року. Вибірку емпіричного дослідження склали 70 респондентів, віком від 40 до 58 років. Чоловіків – 35, жінок – 35.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в розробці рекомендацій щодо підвищення рівня самооцінки особистості.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження, а також розроблені нами рекомендації можуть бути використаними

психологами та психотерапевтами з метою покращення психологічного стану особистості.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменування. Основний зміст викладено на 71 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 90 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні особливості дослідження самооцінки: теоретичний аналіз

Самооцінка, як свідчать дослідження О. Спіркіна, Г. Костюка, К. Левіна, А. Маслоу, К. Роджерса та інших, є складним, багатоаспектним феноменом, що досліджується в філософії, соціології, психології та педагогіці, тобто є предметом міждисциплінарного дослідження.

Існують різні наукові підходи до визначення сутності поняття «самооцінка». Більшість дослідників (У. Джеймс, К. Роджерс, І. Кон, та інші) розглядають самооцінку як оцінку особистістю самої себе, своїх здібностей, якостей і місця серед людей [11, с. 29].

У працях вітчизняних і зарубіжних психологів (О. Блаженко [18], Є. Бондаренко [44], Р. Бернс [46], А. Валлон [7], М. Шебек [41]) представлені теоретичні положення про співвідношення та взаємодію внутрішніх і зовнішніх чинників становлення самооцінки як структурного компоненту самосвідомості.

Щоб краще зрозуміти природу самооцінки, розглянемо більш детально різні способи її визначення. Першим ввів поняття «самооцінка» У. Джеймс, «Образ Я» в структурі особистості. Згідно з теорією американця Джеймса структура особистості складається з трьох частин: по-перше, це її складові елементи; по друге – почуття та емоції щодо цих факторів (самооцінка); по-третє, це поведінка, зумовлена цими чинниками особистості [41, с. 111].

Б. Скіннер пов'язав це поняття з особистим досвідом, з якого людина черпає уявлення про себе. Багато психологів (Є. Бондаренко, Ю. Гіппенрейтер,

С. Дмитрієва) підкреслюють важливість діяльності людини, оскільки самооцінка, як і інші особистісні утворення, є результатом діяльності, через усвідомлення себе як суб'єкта через оцінку свої здібності та якості, щоб дізнатися про цю діяльність. Основний вплив вони приписують соціальному середовищу, сімейному та шкільному вихованню, колективу та ін. [8, с. 236].

Науковий підхід сучасних психологів до сутності поняття «самооцінка» (Г. Гуменюк, О. Красилю, С. Тищенко, О. Тихомандрицька) та емоційного ставлення дітей до себе, розвитку рефлексивної свідомості, з соціальні аспекти психології особистості, з практичним самопізнанням, з гармонійним образом «Я» [18, с. 117].

Тому слід зазначити, що визначення поняття самооцінка в психології є спірним. Я-концепція (Р. Бернс) також розглядає самооцінку як процес, результатом якого є самооцінка (Г. Гуменюк) [34, с. 226].

Т. Криворучко стверджує, що за допомогою самооцінки відбувається саморегуляція поведінки особистості. У процесі спілкування людина постійно порівнює себе з «еталоном» і залишається задоволений або незадоволений собою за результатами тестування. Самооцінка не постійна, вона змінюється відповідно до ситуації. Засвоєння нових рангів може змінити значення попередніх рангів [10, с. 208].

Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що кожен науковець по-своєму трактує поняття самооцінки, основуючись на свої дослідження та погляди.

Самооцінка є важливою формою саморегуляції. Вона формується в процесі діяльності і має кілька етапів і певні характеристики: прогностичний – відображає стадію, на якій перебуває людина в можливості майбутньої діяльності; корекційний або процедурний – проявляється в процесі діяльності і спрямована на її коригування в міру її виправлення, виникає ретроспективно.

Т. Криворучко виділила такі функції: перша – оцінка суб'єктом своїх можливостей, визначення ставлення до них; друга – оцінка і корекція дій (поведінкових актів) за ходом їх розгортання; третя – оцінка результатів

діяльності, досягнутих рівнів розвитку. Ступінь адекватності самооцінки є однією з найбільш значущих її характеристик, оскільки показує наявність чи відсутність збігу між реальними успіхами (на основі результатів діяльності та оцінки інших) із судженням суб'єкта про себе [14, с. 308].

У зв'язку з цим самооцінка може бути адекватною або неадекватною (неадекватною заниженою або неадекватною завищеною). Про гармонійному розвитку особистості формується адекватна, або дещо завищена самооцінка. Різко завищена оцінка себе порівняно з реальними результатами в діяльності та поведінці свідчить про деформацію особистості. Знижена самооцінка також не сприяє психічному розвитку, оскільки породжує невпевненість у собі, відсутність належних вимог до себе, перешкоджає здійсненню саморегуляції і самовиховання.

Цікавими з точки зору проблематики самооцінки є погляди Е. Фромма. Він наголошує на тому, що «людина – єдина істота, для якого власне існування є проблемою, яку вона повинна вирішити і якої вона не може уникнути. Вона не може повернутися до людського стану гармонії з природою, вона повинна розвивати свій розум доки не стане господарем природи і господарем самої себе» [4, с. 25].

З погляду К. Роджерса центральною ланкою особистості є самооцінка, уявлення людини про себе, «Я-концепція», що породжується у взаємодії з іншими людьми. На думку вченого, «Я» включає не тільки «Я реальне» (те, чим людина є зараз), а й «Я ідеальне» (те, якою вона хотіла би бути). Великий розрив між «Я реальним» та «Я ідеальним» трактується як перешкода на шляху здорового функціонування та розвитку особистості [7, С. 288–291].

Самооцінка, як сформоване уявлення про себе і свої зв'язки із зовнішнім світом, впливає на особливості поведінки людини і виступає регулятором взаємодії людини з іншими людьми. У формуванні самооцінки особистості провідні ролі відводять двом чинникам: відношенню оточуючих і самоусвідомленням своїх особливостей та діяльності особистістю. Індивід, дізнаючись про якості іншої людини, виробляє власну оцінку. Формується «Я

ідеальне», і результатом проєкції «Я реального» на «Я ідеальне» і є самооцінка [8, с. 269].

Для адекватної самооцінки важливі три речі:

По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє порівняння образу реального Я з образом ідеального Я, тобто порівняння з уявленням про те, ким хочеш бути;

По-друге, важливий фактор формування самооцінки пов'язаний з інтеріоризацією індивідом соціальних реакцій. Це означає, що людина схильна судити про себе так, як про неї судять інші.

По-третє, індивід оцінює успішність чи невдачу своєї поведінки, як вираження у формі ідентичності.

Американський дослідник Дж. Мід, засновник інтеракціоністської теорії, вивчав формування «Я» людини в процесі реальної взаємодії з іншими людьми в конкретній соціальній групі залежно від ролі, яку виконує людина. Дж. Мід стверджує, що самосвідомість є процесом, заснованим на реальних взаємодіях індивіда з іншими.

«Індивід не пізнає себе безпосередньо, а лише опосередковано з приватної точки зору всієї групи, до якої він належить, тому що він не входить безпосередньо і прямо у свій власний досвід як «Я» або як індивід. Для нього інші люди є для нього лише об'єктом. Він може стати власним об'єктом, приймаючи ставлення інших до нього в рамках сумісної, узагальненої діяльності, в якій вони беруть участь. Щоб успішно спілкуватися з іншими, у взаємодії людей необхідно передбачити реакцію партнера на ту чи іншу дію [14, с. 307].

Таким чином, саморефлексія – це здатність поставити себе на місце інших і зрозуміти їхнє ставлення до вас. Дж. Мід у своєму дослідженні дійшов такого ж висновку, як і К. Кулі: людина сприймає й оцінює себе відповідно до характеристик і цінностей, які їй надають інші [25, с. 117].

Дж. Келлі, прихильник когнітивної теорії особистості, вважає, що самооцінка, як і оцінка особистості інших, базується на знанні

«сконструйованих» характеристик кожної людини. Особистісні конструкти - це моделі та ідеї, які відображають особистісні характеристики. Всі конструкції мають змінний характер. Вони задокументували схожі та контрастні риси особистості. Наприклад: «добрий-поганий», «дружній-ворожий», «розумний-дурний» [7, с. 65].

Тому існує безліч експериментальних методик, які можна використовувати для вивчення самопізнання і ставлення людини до себе. Багато в чому це викликано багатогранністю думок людини про себе.

Низька самооцінка руйнує надії людини бути добре оплачуваною та успішною, сприймаючи свої справжні досягнення та позитивні коментарі оточуючих як випадкові та тимчасові. Через високу вразливість такі люди схильні до частих коливань настрою. Вони надзвичайно чутливі до критики, звинувачень, упередженого тлумачення сміху інших, підозрілі, а отже, більш залежні від оцінок і думок оточуючих, що часто призводить до ізоляції, але потім вони страждають від самотності. Недооцінка власної корисності знижує соціальну активність, ініціативність і готовність до конкуренції.

І. Попович стверджував, що через завищену самооцінку людина сприймає щось із довірою, не аналізуючи реальних умов, за яких вона може досягти успіху. Невдача з першого разу може призвести до занепокоєння, розчарування та бажання думати, що хтось інший відповідальний за те, що сталося, а не ви. Явна переоцінка своїх можливостей часто супроводжується внутрішньою невпевненістю в собі. Усе це призводить до підвищеної вразливості та хронічного почуття безпорадності. Результати низької самооцінки найбільш помітні в поведінці, особливо в так званій афективній поведінці. Така поведінка створює великі труднощі для організацій, які взаємодіють і співпрацюють [22, с. 316].

Як важливий компонент поведінки особистості самооцінка впливає на формування образу соціальної дійсності, визначає характер контакту з нею, прогнозує ступінь довіри до різних джерел інформації, ставлення до них, забезпечує організаційний зворотний зв'язок у різних формах. і види взаємодій.

З іншого боку, самооцінка вважається центральною в процесі самосвідомості і є показником рівня її розвитку [11, с. 236].

Центральне місце в психічному житті особистості займає самосвідомість. Тим не менш, самооцінка має багато аспектів, і сама особистість є настільки ж складною та багатогранною. Вона охоплює світ моральних цінностей, стосунків і можливостей особистості.

Від того, чи повністю людина розуміє своє становище в суспільстві, чи занижує вона власну самооцінку, чи відчуває себе частиною суспільства, залежить її подальше існування. У психологічній літературі спілкування з оточуючими, що відбувається в суспільстві, вважається найважливішим фактором розвитку самооцінки. Суспільство – це «дух спілкування», який має бути універсальним, об'єднувати всіх, хто вміє розмовляти [2, с.147].

Самооцінка відображає ступінь розвитку у людини почуття власної гідності та всіх позитивних ставлень до себе. Тому низька самооцінка означає відмову від себе і заперечення себе, негативне ставлення до своєї особистості. Крім того, самооцінка проявляється у свідомому судженні індивіда, в якому він намагається визначити власну надзвичайну значимість. Таким чином, самооцінка знаходиться в структурі регуляції поведінки.

Людина не завжди усвідомлює її значення, але вона є основою для порівняння себе та своїх здібностей з вимогами та завданнями, що висувуються різними ситуаціями соціальної взаємодії. Самооцінка забезпечує конкретну орієнтацію всьому процесу саморегуляції поведінки. Результат цього процесу безпосередньо пов'язаний з адекватністю, стійкістю та глибиною самооцінки [55, с. 201].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна виділити наступні функції самооцінки: мотиваційна, орієнтаційна, регуляційна, рефлексійна.

Таким чином, мотиваційна, або спонукальна функція самооцінки проявляється у вигляді мотивів, цілей, ідеалів, що виражають мотиви індивідуальної діяльності.

Орієнтація передбачає орієнтування в таких ситуаціях, як самооцінка, своїх здібностей, своєї діяльності в групах.

Регулятивні функції забезпечують свідому саморегуляцію своєї поведінки в ситуаціях, що вимагають свідомих зусиль для руху до мети без відхилення від завдання.

Рефлексивне функціонування – це коли людина здатна усвідомлювати те, що вона робить, і виправдовувати і виправдовувати свою діяльність. Деякі психологи описують самооцінку як щось, що може мати різні типи, так що кожен тип може виконувати свою особливу функцію в житті людини.

Зокрема, Н. Устименко виділяє такі види самооцінки:

1) прогностична самооцінка дає можливість суб'єкту оцінити свої здібності, визначити своє ставлення до них, вона стає актуальною до моменту виникнення поведінки. Однією з ознак прогностичної самооцінки є ступінь домагання, яка базується на оцінці суб'єктами своїх здібностей. Афективний компонент прогностичної самооцінки виявляє, наскільки суб'єкти відчують відповідальність за можливі результати своїх дій;

2) актуальна самооцінка оцінює і коригує поведінку під час виконання. Г. Хекхаузен називає цю самооцінку «сьогоденням» або «інтроспекцією» і звертає увагу на те, що вона фіксує емоційні стани, зміни в очікуваннях, ступені «успішної діяльності». Слід зазначити, що важливим психологічним механізмом цієї самооцінки є поведінка самоконтролю [31, с. 361].

3) ретроспективна самооцінка аналізує рівень розвитку, результати діяльності, наслідки, досягнуті дії. Вона також бере участь у визначенні суб'єктом перспективи свого розвитку, оскільки під час її реалізації людина помічає як позитивні, так і негативні сторони своєї діяльності та особистості. Ця самооцінка визначає процес «каузальної атрибуції» — пояснення суб'єктом того, чому його дії та діяльність досягають успіху чи невдачі.

Як підкреслює О. Таран, різні види самооцінки тісно пов'язані між собою, а в практичній діяльності самооцінки постійно спостерігаються взаємопереходи і перетворення між ними. Самооцінка виконує регулюючу

функцію і є необхідною внутрішньою умовою поведінки суб'єктів організації [6, с. 256].

Оптимальною для розвитку та продуктивності є самооцінка, яка є стабільною і водночас досить гнучкою (може змінюватися під впливом нової інформації, досвіду, оцінок оточуючих). Це форма самовираження, яка створює більш приємний образ вас в очах інших.

Людина оцінює себе двояко:

- 1) порівнюючи рівень своїх домагань і об'єктивні результати своєї діяльності;
- 2) порівнюючи себе з іншими.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем особистих прагнень, тобто бажанням досягти того рівня складності мети, яку, на думку індивіда, вона здатна досягти. М. Френк використовує його, щоб зрозуміти складність знайомого завдання, і людина може виконати його з упевненістю, знаючи свій попередній рівень виконання завдання [6, с. 256].

Ф. Хоппе визначає ступінь домагань як модель ситуації вибору дії. На підставі ступеня особистих домагань відбувається ця оцінка здатності особи, захист якої став потребою людини. Рівень домагань може бути адекватним (людина обирає цілі, яких вона реально досягає і які відповідають її можливостям і можливостям), а може бути перебільшеним чи заниженим [21, с. 214].

Невідповідність домагань реальним можливостям людини призводить до того, що вона починає неправильно себе оцінювати, внаслідок чого її поведінка стає неадекватною (емоційний зрив, підвищена тривожність тощо). Люди з реальним рівнем домагань відомі своєю впевненістю у своїх силах, наполегливістю в досягненні цілей, більшою продуктивністю та критичністю в оцінці досягнутих результатів. Чим вищий рівень домагань, тим важче його задовольнити. Якщо людина висуває нереалістичні вимоги, вона часто стикається з непереборними перешкодами в процесі досягнення своїх цілей і через це зазнає невдачі [5, 135].

В ході теоретичного аналізу самооцінки ми дізналися, що її можна розглядати, з одного боку, як найважливіше утворення особистості, яке бере безпосередню участь у регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується за активної участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. Головним елементом самооцінки є цінності.

Дослідження самооцінки включає в себе аналіз психологічних особливостей, що визначають, як особа оцінює себе та свої власні характеристики, які можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Таке дослідження важливо для розуміння самосвідомості, самовизначення та психологічного благополуччя особистості.

1.2. Соціально-психологічні чинники формування низької самооцінки в особистості

Дослідження соціально-психологічних чинників, які впливають на формування низької самооцінки в особистості, вивчається багатьма вченими в галузі психології. Серед зарубіжних авторів ми виділили роботи М. Розенберга, К. Роджерса, Н. Брандел, М. Лозано. Серед вітчизняних науковців, ми розглянули роботи Г. Мільчевської, Н. Білоусова, О. Козлюка та інших.

Постійні сумніви у своїх силах змушують людину свідомо відмовлятися від успіху в житті. Через нерішучість і нездатність самостійно приймати рішення індивід перекладає відповідальність за себе і своє життя на інших і звинувачує їх у низькій задоволеності життям. Впевнена людина бачить у своїй особистості тільки негативні моменти і не помічає позитивних якостей.

Постійний егоїзм і психологічний дискомфорт можуть викликати напругу або апатію, що призводить до депресії. Низька самооцінка призводить до алкоголізму, вживання наркотиків, азартних ігор чи інших

видів залежностей, які забезпечують тимчасовий відхід від суворой реальності. Люди із заниженою самооцінкою вважають себе безглуздими, часто стають жертвами домашнього насильства, бояться самотності, не можуть захистити власні інтереси.

У психології розрізняють два види самооцінки: адекватну і неадекватну. Іноді вони також говорять про оптимальну та неоптимальну самооцінку, підкреслюючи тим самим, що багато людей характеризуються самооцінкою трохи вище середньої, яка є скоріше відхиленням, ніж нормою. Інша справа, наскільки високо ми ставимося до себе.

Г. Мільчевська зазначала, що існує два типи низької самооцінки: занижена і завищена. Існують різні ступені недоліків. Трохи вище або трохи нижче середньої самооцінки є досить поширеним явищем, і вони практично не проявляються в поведінці людини і не заважають їй жити і спілкуватися з іншими. В даному випадку визначити відхилення можна тільки за допомогою спеціальних психологічних тестів. А самооцінку трохи вище середнього навіть не потрібно виправляти, тому що можна дуже поважати і цінувати себе, нікому не заважаючи самооцінці [49, с. 258].

Але трапляється (і нерідко), що самооцінка далека від оптимальної і значно вища або нижча за середній рівень. У цьому випадку вона серйозно впливає на вчинки людини і може призводити до неадекватної поведінки та конфліктів з оточуючими.

Н. Білоусова, пише, що на рівень самооцінки у чоловіків великий вплив робить визнання в суспільстві чи кар'єрне зростання. Недоліки в зовнішності – головна причина зниження самооцінки у жінок. Недолік батьківської любові і турботи, нерозуміння однолітків і недооцінка вчителів для дитини звучать як команда: «Самооцінку знизь!» [30, с. 117].

О. Козлюк зазначає, що з різних причин у людини формується невисока самооцінка, автор називає 4 основні передумови її недорозвинення:

1. Специфіка сімейного виховання (самооцінка дитини сильно залежить від ставлення до нього дорослих членів сім'ї). Порівняння дитини з

іншими дітьми породжує в ньому невпевненість в собі, це перша сходинка низької самооцінки. У підлітковому віці таке порівняння може завдати непоправної шкоди психіці молодшої людини.

2. Провали і поразки в дитячому віці завдають великої шкоди самооцінці дитини чи підлітка, особливо якщо дорослі не допомогли йому навчитися справлятися з такими ситуаціями без шкоди для психіки.

3. Невідповідний коло спілкування. Людина залежна від соціуму, в суспільстві пасивних і безініціативних людей стає таким же.

4. Особливості зовнішнього вигляду і стану здоров'я. Нетривіальна зовнішність і обмежені можливості часто викликають негативну реакцію у оточуючих людей, які в прямолінійною і жорсткій формі висловлюють свою думку [29, с. 178].

С. Грищенко пише, що людей з рівнем самооцінки значно нижчим за середній не завжди можна відразу помітити, особливо в колективі. Вони не прагнуть бути на увазі і здаються просто скромними. Але в процесі спілкування з ними відкриваються їх далеко не найприємніші якості [19, с. 66]:

- 1) страждаючи від низької самооцінки, особистість намагається всім довести свою «крутість» та роблять неадекватні вчинки;
- 2) надмірна обережність та нерішучість;
- 3) залежність від думки інших людей та постійна потреба у сторонній підтримці;
- 4) прагнення перекласти відповідальність у тому числі за свої вчинки на плечі оточуючих;
- 5) комплекс неповноцінності і, як наслідок, надмірна вразливість;
- 6) надмірний перфекціонізм;
- 7) мстивість, дріб'язковість та заздрість.

Занижена самооцінка також робить людей егоїстами, тільки це егоїзм іншого рівня. Вони настільки одержимі жалістю до себе та занурені у свої невдачі, що не помічають проблем близьких та оточуючих взагалі. Дуже

часто ті, хто має надто низький рівень самооцінки, не вміють ні поважати, ні любити.

На формування неадекватної самооцінки суттєво впливають наступні чинники:

- 1) емоційна реакція значимих дорослих, яка залежить від ступені їх любові, прийняття дитини, прояву уваги до дитини, спілкування з нею, яке ставлення переважає у процесі виховання дитини;
- 2) шкільна успішність та ставлення педагогів до дитини.
- 3) успішність спілкування з однолітками, наявність друзів та романтичних взаємин.
- 4) співвідношення власних досягнень особистості в порівнянні з досягненнями інших значимих людей [3, с. 269].

Важливу роль у формуванні розуміння своїх можливостей грає зіставлення реального образу «Я» з ідеальним, тобто з поданням про те, якою людина хотіла б бути. Причому чим менше розрив між тим, що є насправді і ідеальним чином, тим є вагомішим визнання власних досягнень. Також істотний вплив під час становлення самооцінки особистості надають реальні досягнення в найрізноманітніших видах діяльності. Потрібно підкреслити, що самооцінка особистості завжди носить суб'єктивний характер. Причому це відбувається незалежно від того, формується вона під впливом власних суджень індивіда про самого себе або думки інших людей. В основному у людини складається адекватна думка про себе, або неадекватна, тобто помилкова.

У цьому випадку говорять про наявність проблеми самооцінки особистості. Таку людину постійно переслідують якісь проблеми, порушується гармонійність розвитку, вона часто вступає в конфлікти з оточуючими. Крім того, усвідомлення реальних можливостей досить сильно впливає на формування тих чи інших якостей.

Якщо говорити про те, звідки беруться основи низької самооцінки, то тут немає однозначної відповіді. Наприклад, якщо дитина чи юнак (дівчина)

щось упустили і щось розбили, то у більшості батьків це викликає негативну реакцію, часто виражену в роздратуванні, а іноді і в агресії. Починається лайка, в якій можуть бути присутніми слова, дуже образливі для дитини [55, с. 398].

На думку Ю. Козерук, крім самооцінки, яка створюється в дитинстві, можна відзначити те, настільки небезпечні можуть бути обставини, при яких відразу низька самооцінка з'являється у дорослого, у якого до цього, здавалося-б, все було добре до цього моменту. Підставою до різкого зниження самооцінки можуть послужити події негативного характеру в житті, наприклад, звільнення з роботи або фінансова неспроможність протягом тривалого часу [14, с. 116].

Слід зазначити, що не тільки навколишня дійсність може вплинути на самооцінку, а й, наприклад, тип темпераменту. У сангвініків і флегматиків з самооцінкою все в порядку, вона стабільна. Але у представників холеристичного темпераменту вона не стабільна. Меланхоліки – виражений тип темпераменту, який страждає заниженою самооцінкою.

Таким чином, ми можемо стверджувати, що самооцінка може бути як завищеною, так і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай, це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності завзяття, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важкодосяжних цілей, обмежуються рішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе.

Т. Павлусик зазначає, що людина із дуже заниженою самооцінкою:

- 1) надмірно обережна, невпевнена у собі, нерішуча, сором'язлива;
- 2) має гостру потребу у підтримці і схваленні оточуючих її людей, залежна від них та їхньої думки;
- 3) конформна, легко піддається впливу інших людей;
- 4) страждаючи комплексом неповноцінності, прагне довести всім і, передусім самій собі, свою значущість, самоствердитися;
- 5) ставить перед собою простіші цілі, ніж могла б досягнути;

6) часто «заглиблюється» у свої неприємності і невдачі, перебільшуючи їхню роль у своєму житті;

7) занадто вимоглива до себе і оточуючих, надто самокритична, що призводить до підвищеної підозрілості, замкнутості, заздрості, та навіть жорстокості [33, с. 265].

Занижена самооцінка викликає у людини невпевненість у собі, вона намагається уникати будь-яких дій або прийняття важливих рішень, перекладає свої обов'язки на інших, боїться критики та будь-яких труднощів. Постійне очікування небезпеки або ситуації, в якій необхідно прийняти рішення, не дозволяє людині розслабитися, залишаючи її в стані постійної емоційної та фізичної напруги.

Такий тривалий стан стресу знижує захисні сили організму, і люди з ослабленим імунітетом часто хворіють. Важче піддаються лікуванню захворювання, викликані психологічними станами. Невпевненість у собі та постійне занепокоєння можуть призвести до стресу, який часто призводить до переїдання та потенційного збільшення ваги. [49, с. 103].

Виходячи з цього можна виділити основні причини низької самооцінки:

1) Сімейне виховання. Маленькі діти формують думку про себе на основі оцінок оточуючих, насамперед рідних і близьких людей. Недостатня увага і відсутність любові з боку батьків можуть негативно позначитися на дітях. Постійні покарання і порівняння з іншими дітьми відображають невпевненість у власних силах. Діти, оточені родинною любов'ю та повагою, почуваються впевнено та самодостатньо. Фахівці наполягають на тому, що сім'я є центром розвитку дитини і запорукою успіху в житті. Такі показники, як бездіяльність, лінь, втрата життєздатності та невпевненість, усі вони походять від ставлення батьків. З дитинства дітей «програмують» на «здоровий» стан суспільства, оскільки особистість формується з народження.

2) Психологічні травми. Кожна дитина іноді зазнає невдачі. Ставлення до подібних ситуацій формується реакцією та думкою батьків.

Зайва критика дорослих може заважати діям, викликає почуття провини та невдоволення собою. Не варто перекладати життєві проблеми батьків на дітей, звинувачувати їх в своїх невдачах.

3) Спосіб життя батьків. До певного віку батьки є прикладом для наслідування. Безактивна поведінка батьків може призвести до пасивності та невпевненості дітей. Прагнучи до ефективності та успішності дитини, ми можемо розвинути правильну самооцінку та закласти в ній лідерські якості.

4) Дефекти зовнішнього вигляду і показників здоров'я. Часто нестандартна зовнішність дитини стає приводом для насмішок. Правильне ставлення батьків не виключає неприйняття оточення. Відсутність спілкування з однолітками та образливі прізвиська можуть загострити почуття неповноцінності та призвести до ізоляції. Однолітки часто бездушно ставляться до зовнішніх недоліків інших. Відхилення в стані здоров'я роблять дітей вразливими і чутливими до критики [51, с. 456].

В ході теоретичного аналізу соціально-психологічних чинників формування самооцінки ми дізналися, що серед основних психологічних причин низької самооцінки можуть бути: неповноцінна зовнішність та особливості здоров'я, спосіб життя батьків, психологічні травми та виховання в сім'ї. Самооцінка є динамічним психолого-особистісним утворенням, яке змінюється під впливом різноманітних факторів, оточуючих умов і мінливих життєвих обставин. Основними чинниками формування самооцінки є батьківське ставлення до дитини, оцінка працівників закладів освіти, спільна діяльність з однолітками.

1.3. Адекватна самооцінка та способи її формування

Адекватна самооцінка є важливим аспектом психологічного благополуччя та розвитку особистості. Декілька авторів досліджували питання формування адекватної самооцінки та розробляли способи її

покращення. Дослідженням цього питання займалися зарубіжні та вітчизняні дослідники, серед зарубіжних наковців є К. Двек, Н. Брандел, М. Селігман. Серед вітчизняних: Т. Балабан, В. Безносков, О. Бойко та інші.

Н. Брандел зазначала, що правильне формування самооцінки є одним із найважливіших факторів становлення особистості людини. Стійка самооцінка формується під впливом оцінок оточуючих (дорослих і дітей), а також самої діяльності особистості та оцінки її результатів. Гострі емоційні переживання можуть виникати, якщо особистість не вміє аналізувати свою діяльність і оцінка її оточуючими змінюється в негативний бік. Якщо така ситуація зберігається тривалий час, ці негативні форми поведінки закріпляться і стануть стійкими якостями особистості. Негативні якості особистості виникають у відповідь на потребу дитини уникнути важких емоційних переживань, пов'язаних із втратою впевненості в собі [11, с. 14].

У процесі формування повноцінної самооцінки дітей роль батьків не менш важлива, ніж педагогів, адже те, що людина набуває в сім'ї, зберігається протягом усього життя. По суті, самооцінка починається з визнання дитиною оцінки своїх батьків. З часом сили набирає стиль сімейного виховання, і самооцінка починає змінюватися. На цьому етапі самооцінка дитини залежить від особливостей сімейного стилю виховання. Тому для формування у дітей адекватної самооцінки рекомендується:

- 1) педагоги повинні йти шляхом розвитку можливостей дітей і створювати для них відповідні умови;
- 2) рекомендується вчителям і батькам не скупитися на похвалу та емоційно підтримувати дітей;
- 3) робота з формування самооцінки повинна проводитися в різні моменти і в різних видах діяльності;
- 4) консультувати вчителів щодо використання різноманітних ресурсів та механізмів формування адекватної самооцінки;
- 5) вчителі повинні враховувати принципи міри похвали;
- 6) навчити дітей знімати м'язову та емоційну напругу;

- 7) грайте з дітьми в розслаблюючі ігри;
- 8) дайте дітям можливість зробити те, чим вони пишаються та тим, що їм дійсно подобається;
- 9) дайте дітям можливість позитивно оцінити себе (в іграх, у дослідженні, у бесідах);
- 10) дайте дітям можливість вибирати.

Рівень самооцінки має величезний вплив на життя людини, тому завдання батьків і вчителів - якомога раніше допомогти дітям сформувати адекватну самооцінку. Є багато способів з раннього дитинства привчати дітей до їх здатності творити, любити і здійснювати благородні вчинки, але протилежний процес заниження самооцінки починається з раннього дитинства полягає в результаті безрозсудної поведінки батьків.

Підвищена самооцінка автоматично призводить до поліпшень у всіх аспектах життя. Низька самооцінка (результат невпевненості та боязкості) є ключем до уповільнення процесу прийняття рішень, без якого неможливо вжити жодних дій.

Також важливо допомогти дитині самовиразитися – реалізувати свій потенціал у сферах, де вона продемонструвала особливий успіх. Це допоможе їй завоювати повагу вчителів і однокласників. Батьки та вчителі можуть допомогти дитині показати друзям свою найкращу сторону. Діти, особливо з труднощами в навчанні, дуже чутливі до зовнішніх оцінок і тонко сприймають ставлення оточуючих.

Тому педагоги при організації навчальної діяльності повинні свідомо і цілеспрямовано розвивати повноцінну самооцінку дітей. Батькам рекомендується грати з дітьми в ігри для підвищення самооцінки, а також в ігри для релаксації, які знімають м'язову та емоційну напругу. Важливо дати дітям можливість зробити те, чим вони можуть пишатися. Важливо для підвищення самооцінки, заохочення та спільного використання діяльності з вашими дітьми. Крім того, батьки самі повинні мати впевненість у собі та власному успіху.

За теорією А. Адлера, самооцінка «виробляється» внаслідок комплексу неповноцінності. На його думку, комплекс неповноцінності - ледь не вроджена «недуга», властива кожній дитині. Адже дитина порівнює себе з такими «всемогутніми» дорослими, й тому усвідомлює власну безпорадність [12, с. 116].

Тобто, маленька людина бачить, що сильні та великі батьки можуть все, чого вона не може зробити сама. І саме комплекс неповноцінності, розвинений внаслідок усвідомлення такої правди життя, ніби підштовхує людину розвиватися, щоб врешті дійти «повноцінності».

На думку А. Адлера, формування самооцінки починається в період, коли дитина залежить від батьків. І за умови здорового прагнення вирости та здорового розвитку формується адекватна самооцінка [12, с. 118].

Сприятливі умови для формування адекватної самооцінки — це коли дорослі враховують потреби дитини, не тиснуть на неї, уникають вимагати від неї того, що вона зробити не може через свої вікові особливості.

І навпаки, якщо на сина чи доньку постійно тиснути, пригнічувати та принижувати, вимагати нездійсненого, - врешті сформується занижена самооцінка. Саме так: один з основних чинників формування самооцінки дитини - це поведінка її батьків.

Адекватна самооцінка означає високе почуття власної гідності, а також усвідомлення та прийняття власних сильних і слабких сторін. Тобто, щоб мати адекватну самооцінку, не обов'язково усувати всі недоліки - достатньо усвідомлювати їх і любити себе разом з ними. Крім того, мати здорову самооцінку означає визнання внутрішньої цінності всіх людей, включно з особистісною. Необхідно дивитися на себе реалістично, а не покладатися на думку інших людей щодо своїх якостей.

Проаналізувавши теоретичну літературу, ми можемо виділити прості критерії, які свідчать про здорову самооцінку:

1. Особа приймає свою зовнішність.

Люди з адекватною самооцінкою згодні з тим, як виглядають; вони можуть змінюватися, - худнути, стригтись, фарбуватися, качати м'язи - але не вважають такі зміни першочерговим завданням. Неадекватна самооцінка змушує діяти інакше: або просто «забивати» на свій зовнішній вигляд, або перетворювати турботу про зовнішність на культ.

2. Людина усвідомлює свої бажання та співвідносить їх зі своїми реальними можливостями.

Якщо ви спокійно визнаєте, що не все можете отримати тут і зараз, що чомусь треба навчатися, над чимось треба працювати, докладати певних зусиль, і таке усвідомлення не пов'язане з негативним емоційним сплеском - тоді можна стверджувати, що ви маєте цілком адекватну самооцінку.

Якщо ж через усвідомлення потреби «прокачуватися» ви відчуте себе неповноцінними, жалюгідними, чи, навпаки, виникає фанатично вчитися, — це може бути симптомом проблем з самооцінкою.

3. Особа спокійно ставиться до критики та адекватно сприймає її.

При цьому неважливо, справедливою була ця критика чи ні. Якщо вона не викликає у вас особливих емоцій, тоді це може свідчити про адекватність вашої самооцінки. Корисне зауваження ви візьмете до уваги, недоречно — проігноруєте без образ та гніву. Емоційна ж реакція на критику може свідчити про неадекватну самооцінку.

Окрім цього, люди з адекватною самооцінкою не бояться мріяти сміливо, ставити великі цілі та приймати ризиковані рішення. Якщо ж самооцінка занижена, людина зазвичай стидається думати про можливість отримати від життя більше. На її думку, вона не заслуговує на краще. Жити з такими переконаннями вкрай непросто.

Помилки можуть повністю вивести з душевної рівноваги людину із низькою самооцінкою. Такі люди емоційно реагують на будь-яку критику в свою адресу та дуже страждають від неї. Людина з адекватною самооцінкою сприймає критику в залежності від того, наскільки вона є справедливою. Якщо людина з критикою погоджується, то вона її бере до уваги, якщо ні, то

просто залишає ситуацію з мінімальними затратами душевної енергії, тобто без апатії, гніву, образи чи депресії.

Висновки до розділу 1

Самооцінка є цінним значенням, яке людина надає собі в цілому, своїй діяльності, поведінці та особистим аспектам. Людина з достатньою самооцінкою, щоб по-справжньому оцінити себе, бачити свої негативи, а також позитиви, і вміти адаптуватися до обставин. Якщо у людини низька самооцінка, то вона відчуватиме невпевненість, невпевненість у собі та самопізнання. Іноді людина має високі вимоги до себе і легко піддається впливу інших. Самооцінка – це те, як людина ставиться до себе. Ступінь розвитку людини виражається в самооцінці, сформованості самоповаги, ставленні до себе.

Самооцінка може бути оптимальною або неоптимальною. При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкти правильно співвідносять свої можливості зі своїми здібностями, дуже критично ставляться до себе, прагнуть реалістично оцінювати свої невдачі та успіхи, прагнуть ставити реальні цілі, які реально досяжні.

Особистість не тільки за власними мірками оцінює досягнуте, але й намагається передбачити, як це сприймуть інші: колеги та родичі. Іншими словами, адекватна самооцінка є результатом безперервного пошуку справжнього погляду на себе, тобто такого, яке не переоцінює та не надто критично ставиться до власного спілкування, поведінки, діяльності та досвіду.

Ця самооцінка найкраще працює в конкретних умовах і ситуаціях. Оптимальна самооцінка включає «високу» та «вищу за середню» (людина заслуговує на те, щоб її цінувати, поважати та бути задоволеною собою), та «середню» (людина поважає себе, але знає свої слабкості та наполегливо

прагне) до самовдосконалення, самооцінки та розвитку). Але самооцінка може бути недостатньою - завищеною або заниженою.

Соціально-психологічні чинники впливають на формування самооцінки особистості, визначаючи спосіб, яким людина сприймає себе та свої власні характеристики. В результаті теоретичного аналізу ми виділяємо одні з найбільш важливих соціально-психологічних чинників, що впливають на самооцінку. Сімейний контекст має величезний вплив на формування самооцінки. Взаємодія з батьками, сиблінгами та іншими членами родини впливає на те, як людина сприймає себе, свої вміння та можливості. Спілкування з різними групами та соціальними структурами, такими як школа, робоче оточення, релігійна община тощо, може впливати на самооцінку через процеси порівняння з іншими.

Відносини з ровесниками можуть мати значний вплив на формування самооцінки, оскільки вони можуть впливати на самосприйняття та соціальну прийнятність.

Мас-медіа, реклама та інші культурні впливи можуть впливати на те, як люди сприймають себе, встановлюючи стандарти краси, успіху та соціального статусу. Спілкування з учителями, наставниками та колегами може впливати на формування самооцінки, особливо в контексті навчальних та професійних досягнень. Культурні норми та цінності можуть впливати на спосіб, яким люди сприймають себе та свої можливості, зокрема у випадку, коли культурні стереотипи щодо статі, етнічності та інших аспектів виступають як перешкоди для формування позитивної самооцінки.

Ці соціально-психологічні чинники взаємодіють між собою та формують складний панорама самооцінки особистості. Розуміння цих чинників може допомогти в розвитку ефективних стратегій для підтримки та зміцнення позитивної самооцінки.

Отже, можна зробити висновок, що вирішальний вплив на формування самооцінки визначають два фактори: відношення оточуючих (на розвиток особистості великий вплив мають люди, які її оточують і, звичайно ж, позиції

батьків) і усвідомлення самою особистістю особливостей своєї діяльності, її ходу і результатів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки та організації дослідження

Дослідження проводилось в березні-квітні 2023 року. Вибірку емпіричного дослідження склали особи, всього 70 респондентів, віком від 40 до 58 років. Серед досліджуваних 50% чоловіків та 50 % жінок.

Застосовувалися такі емпіричні методи, як анкетування, дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн, «Індекс життєвого задоволення» Н. Паніної, шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф), п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (bigfive), та багатфакторна особистісна методика Р. Кеттелла.

Обробка результатів здійснювалася методом математичної статистики (Jamovi), застосовувався метод лінійної кореляції за r-Пірсоном, підрахунки результатів дослідження проводилися за допомогою комп'ютерної програми Numbers for Pages.

Термін «Кореляція» означає пов'язаний один з одним. Кореляція – встановлення зв'язку між двома змінними (наприклад: рівень інтелекту та успішність, ефективність діяльності та швидкість реакції, стомлюваність та працездатність, тип реакції та успішність у спілкуванні тощо). проводилася з використанням коефіцієнта кореляції.

Говорячи про залежності, вживають терміни «кореляційний зв'язок» і «кореляційна залежність». Ці терміни часто використовуються як синоніми. Але це не зовсім точно.

Кореляція відображає той факт, що існує певна відповідність між мінливістю однієї ознаки та мінливістю іншої ознаки. Кореляція – це послідовна зміна двох характеристик.

Кореляційна залежність – це зміна, яка сприяє ймовірності появи інших значень другої ознаки.

Залежність, таким чином, передбачає вплив, зв'язок - будь-яку послідовну зміну, яку можна пояснити різними причинами. Кореляції не можна вважати доказом причинно-наслідкового зв'язку, вони лише показують, що зміни в одній ознаці, як правило, викликають деякі зміни в іншій ознаці, але чи зміни в одній ознаці викликають зміни в іншій ознаці, чи причина виходить за межі дослідження. функції, які ми не знаємо.

Враховуючи, що слово «залежний» означає вплив, краще використовувати більш нейтральний термін «кореляція». Кореляції виявляються за допомогою коефіцієнтів кореляції.

При аналізі коефіцієнта кореляції необхідно звернути увагу на «знак» і «число». «Знак» («+»/«-») коефіцієнта кореляції вказує напрямок кореляції, зокрема прямий або зворотний.

Наприклад, якщо $r = +0,75$, то це позитивна кореляція («пряма», пропорційна, лінійна), згідно з якою високим значенням однієї ознаки відповідають високі значення другої ознаки. Таким чином, низьке значення одного атрибута відповідає низькому значенню другого атрибута. Іншими словами, коли одна змінна збільшується, інша змінна також зростає.

Якщо $r = -0,75$, то це негативна кореляція («зворотна», обернено пропорційна), згідно з якою високим значенням однієї ознаки відповідають низькі значення другої ознаки. Таким чином, низьке значення для одного атрибута означає високе значення для другого атрибута. Іншими словами, коли одна змінна збільшується, інша зменшується.

«Число» (величина) коефіцієнта кореляції вказує на ступінь, силу або тісноту кореляції. Міцність зв'язку не залежить від його напрямку, а визначається абсолютним значенням коефіцієнта кореляції. Максимальне абсолютне значення, якого може досягти коефіцієнт кореляції, дорівнює 1 ($r=1,00$); мінімальне значення дорівнює нулю ($r=0$), що вказує на те, що кореляції немає.

При аналізі кореляцій за силою використовуються дві системи класифікації: загальна класифікація кореляцій (зосереджена лише на значенні коефіцієнта кореляції) і класифікація кореляцій, що визначають статистичну значущість помилок (з урахуванням розміру вибірки).

2.2. Характеристика методик дослідження

Для повного та інформативного емпіричного дослідження ми обрали метод анкетування та 4 додаткові методики. З метою проведення емпіричного дослідження були використані такі методики:

- 1) дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн [6, с. 28];
- 2) «Індекс життєвого задоволення» Н. Паніної [14, с. 110];
- 3) шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) [27, с. 93];
- 4) п'ятифакторна модель «Велика п'ятірка» (bigfive) [35, с. 241];
- 5) багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла [6, с. 322].

Опишемо кожну з методик детальніше.

Для збору первинних даних було використано метод анкетування.

Метод анкетування є методом отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків-анкет.

Анкетування в психології використовується з метою отримання психологічної інформації, а соціологічні і демографічні дані відіграють лише допоміжну роль. Контакт психолога з респондентом зведений в даному випадку до мінімуму. Анкетування дозволяє найбільш жорстко слідувати наміченим планом дослідження, так як процедура «питання-відповідь» суворо регламентована.

За допомогою методу анкетування можна з найменшими витратами отримати високий рівень масовості дослідження. Особливістю цього методу можна назвати його анонімність (особистість респондента не фіксується, фіксуються лише його відповіді). Анкетування проводиться в основному у

випадках, коли необхідно з'ясувати думки людей з якихось питань і охопити велику кількість людей за короткий термін.

Піонером використання анкети в психологічному дослідженні вважають Ф. Гальтона, який у своєму дослідженні впливу спадковості і середовища на рівень інтелектуальних досягнень за допомогою анкети опитав сотні найбільших британських вчених.

Згідно з правилами етичного кодексу, усі учасники дослідження підписали інформативну згоду, що забезпечує анонімність інформації та безпеку у використанні їх особистих даних.

Питання анкети ми формували основуючись на темі та меті дослідження. Досліджуваним було поставлено такі питання:

- 1) Вік досліджуваних;
- 2) Стать;

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн.

Для людини дуже важливо мати адекватну самооцінку, інакше виникнуть проблеми в спілкуванні, професійній діяльності, сімейних стосунках тощо. Варто своєчасно звертати увагу на самооцінку особистості, щоб уникнути помилок у її соціальній адаптації.

Методика Дембо-Рубінштейна дозволяє визначити самооцінку особистості. Це відбувається за допомогою розмітки на певній шкалі. Надайте людині методологічний аркуш з інструкціями та ключовими завданнями. Для визначення рівня самооцінки використовується не класичний метод діагностики.

Дану методику ми обрали з метою визначення рівня самооцінки досліджуваних. Методика Дембо-Рубінштейн – це метод психодіагностики, який спрямований на вивчення самооцінки респондента, автором тесту є Т. Дембо.

Первинна мета тесту полягала у вивченні уявлення про феномен щастя. Далі, С. Я. Рубінштейн розширила та модифікувала дану методику та перенаправила її на вивчення свідомості хвороби та самооцінки,

розробивши нові варіанти її інтерпретації.

Стимулюючий матеріал методики складається з чотирьох вертикальних ліній, послідовно розкреслених на горизонтальному аркуші паперу, які являють собою чотири шкали: шкалу щастя, шкалу розуму, шкалу здоров'я, шкалу характеру.

Методика проводиться в формі вільної бесіди. На аркуші паперу необхідно накреслити першу вертикальну лінію. Ведучий має пояснити досліджуваному, що це шкала здоров'я, на верхівці якої розташовані найздоровіші люди, а знизу – найбільш хворобливі, а потім респондент має відзначити своє місце розташування на кожній шкалі.

Потім починається етап експериментально спровокованої бесіди. Досліджуваному необхідно пояснити, яких людей він вважає найщасливішими, а яких найнещаснішими. Також, в залежності від того, де на шкалі розташував себе респондент, задається питання, чому він вибрав для себе саме таке розташування, і що заважає йому віднести себе до найщасливіших людей.

Крім того, підлягає обговоренню і саме поняття щастя. Далі ведучий аналогічним чином обговорює з досліджуваним три останні шкали. Особливої акуратності вимагає робота зі шкалою розуму, де досліджуваному також необхідно описати, якими якостями свого розуму він незадоволений. Питання про позначку на шкалі характеру ставляться таким чином, щоб з'ясувати, якими рисами свого характеру респондент незадоволений, які вважає хорошими. Потім допускається створення досліджуваним дві, три власних шкали з подальшою обробкою їх за вищевказаною схемою.

Дану методику можна застосовувати як зі здоровими досліджуваними, так і з хворими, з метою отримання патопсихологічного висновку. У зв'язку з тим, що методика може бути очевидною для досліджуваного, її не рекомендується застосовувати в ситуаціях, коли результати можуть значно вплинути на майбутнє досліджуваного

(наприклад, при співбесіді на роботу). Вона може бути використана також на великих, об'ємних вибірках. Методика може бути груповою та індивідуальною.

Досліджуваним пропонується відзначити на одній прямій рівень розвитку позначених якостей і властивостей в даний момент життя, а на іншій – бажаний рівень розвитку позначених властивостей та якостей [22, с. 321].

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

На відміну від психічного здоров'я, «психічне здоров'я» стосується суб'єктивного відчуття цілісності та самосвідомості людини. Це поняття належить до концептуальної категорії екзистенціально-гуманістичної психології. Окремі проблеми психічного здоров'я досліджуються рідко, і існує два основних підходи до розуміння психічного здоров'я – гедоністичний (грец. «задоволення») та ейфоричний (грец. «щастя, щастя»).

У межах гедоністичного підходу психологічне благополуччя визначається досягненням задоволення та уникненням незадоволення, а задоволення – це не просто фізичне задоволення, а й задоволення від досягнення значимої мети. Евдемоністичний підхід в основному був розроблений в рамках гуманістичної психології. З точки зору цього підходу психічне здоров'я розглядається як «цілісність самореалізації людини в заданих життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю вимогам соціального середовища та особистісним розвитком» власної особистості.

У рамках евдемоністичного підходу заснованого на більш ранніх дослідженнях М. Ягоди, К. Ріфф розробив багатовимірну модель психічного здоров'я. Він включає шість основних компонентів психічного здоров'я: мета життя, позитивні стосунки з іншими, особистісний ріст, управління навколишнім середовищем, самосприйняття та автономія.

Це методика дослідження, що використовується для вимірювання рівня психологічного благополуччя людини. Вона містить 84 запитання, що

стосуються різних аспектів життя, таких як самоповага, позитивне ставлення до життя, відчуття контролю над життям, соціальна підтримка та інші.

Респондентам потрібно відповісти на кожне запитання, використовуючи 7-бальну шкалу від «Повністю не погоджуюсь» до «Повністю погоджуюсь». Результати шкали можуть бути використані для порівняння рівня психологічного благополуччя між різними групами людей.

Основною перевагою методики є те, що вона дозволяє вимірювати психологічне благополуччя об'єктивно та кількісно, має добру надійність та високу чутливість. Однак, методика має деякі обмеження, наприклад, не дозволяє отримати детальну інформацію про причини, які впливають на рівень психологічного благополуччя, та не враховує індивідуальних відмінностей людей [6, с. 110].

Методика «Індекс життєвого задоволення» Н. Паніної – це психодіагностична методика, що використовується для вимірювання загального рівня задоволення людини життям. Процедура опитування полягає у заповненні питальника, який містить запитання про різні аспекти життя.

У опитувальнику містяться запитання, такі як «Як ви оцінюєте своє життя загалом?» або «Як ви задоволені своїми відносинами з близькими?». Респондентам потрібно відповісти на кожне запитання, використовуючи 7-бальну шкалу від «Повністю незадоволений» до «Повністю задоволений». Результати опитування можуть бути використані для порівняння рівня задоволення життям між різними групами людей.

Основною перевагою методики є її простота та можливість швидкої оцінки загального рівня задоволення людини життям. Крім того, методика дозволяє отримати інформацію про різні аспекти життя, що впливають на задоволення людини. Однак, методика також має деякі недоліки. Наприклад, вона не дозволяє отримати детальну інформацію про конкретні причини недостатнього рівня задоволення життям, а також не враховує

індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів, що можуть впливати на задоволення життям.

Комбінація теоретичного аналізу та емпіричних методів дослідження дозволила отримати більш повну картину про вплив значущих життєвих подій на задоволеність шлюбом та психологічне благополуччя особистості [3, с. 44].

Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла

Дану методику ми використовували з метою отримання інформації психологічних властивостей досліджуваних та їх особистісної структури. Методика розрахована на роботу з респондентами від шістнадцяти років.

Тест має різні форми А, В, С та D, кожна з яких має свої вимоги до застосування. Для свого дослідження ми обрали форму С. Тому, що дана форма, порівняно з іншими формами, має багато переваг.

По-перше, виконання даної форми методики відбувається за порівняно короткий час, приблизно 35-45 хвилин, що робить її більш адаптованою для групового дослідження.

По-друге, питання, які ставляться респондентам, в даній формі є більш узагальненими та не змушують досліджуваного надто довго думати над відповіддю.

Інструкція. Вам запропоновані питання, за допомогою яких можна визначити певні властивості вашої особистості. Тут не може бути правильних чи неправильних відповідей. Люди бувають різними, і кожен в праві висловлювати свою думку. Відповідаючи на кожне питання, вам необхідно обрати одну з трьох запропонованих варіантів відповідей, ту, яка найбільше відповідає вашим поглядам, відповідати необхідно таким чином: у відповідній клітинці на бланку для відповідей необхідно поставити позначку (плюс) [40, с. 19].

Методика «П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка»» (Big Five).

Дану методику ми використовували з метою опису особистості структуровано, охопивши найрізноманітніші її сторони.

У психології «Велика п'ятірка» (Big five) - це п'ятифакторна модель особистості, розроблена таким чином, що до набору рис, які до неї входять, можна було скласти структурований і досить повний портрет особистості.

Ця модель включає 5 основних чинників, кожен з яких, в свою чергу, об'єднує групу рис. У більшості досліджень вони називаються первинними факторами. Виміряти показники «Великої п'ятірки», автор пропонує за допомогою тесту з відповідною назвою - п'ятифакторний опитувальник особистості.

Так, класична «Велика п'ятірка» виділяє такі основні чинники (їх ще називають вторинними):

- 1) нейротизм;
- 2) екстраверсія;
- 3) відкритість досвіду;
- 4) згода, або співпраця, вона ж – товариськість;
- 5) свідомість, або сумлінність.

Основні чинники - великі і досить незалежні один від одного групи рис особистості. Кожна з цих груп об'єднує риси меншого «масштабу» - первинні чинники. Їх точний список різняться у різних дослідників, проте загальний напрямок, безумовно, збігається. Сумлінність включає надійність, відповідальність, скрупульозність в роботі, дисциплінованість, самоконтроль, організованість.

В екстраверсію входять риси, властиві інтровертам або екстравертів: комунікабельність, товариськість, балакучість, прагнення до компанії і т.д.

Згода, або співпраця, - ця група присвячена тому, наскільки людина прагне до соціуму. Включені в неї аспекти характеризують те, чи приємна особистість в спілкуванні, намагається знайти спільну мову з іншими або, навпаки, грубить, відштовхує, відокремлюється. Тут же піднімаються питання того, чи вміє людина співчувати, розуміти емоції і почуття інших людей, добра, егоїстична чи навпаки.

Нейротизм - показник емоційної стабільності / нестабільності,

чутливості, нервозності, неспокійності, дратівливості.

Відкритість досвіду передає те, чи готова людина до сприйняття нового, чи подобається їй осягати, вивчати що-небудь, чи схильна вона до фантазій, креативності, наскільки у неї розвинена уява [10, с. 66].

Таким чином, методологічна основа дослідження самооцінки особистості базується на використанні різноманітних методів та підходів з психологічної науки. Ми обрали найбільш поширені, валідні та надійні, на наш погляд, методики. Ці методи та підходи дозволяють отримати глибше розуміння процесів формування та розвитку самооцінки особистості, а також розкрити її взаємозв'язок з іншими психологічними аспектами.

Висновки до розділу 2

Методичне забезпечення емпіричного дослідження самооцінки особистості включає в себе ряд інструментів та підходів, які допомагають збирати, аналізувати та інтерпретувати дані.

Мета методичного забезпечення емпіричного дослідження самооцінки особистості полягає у створенні систематичного підходу до збору, аналізу та інтерпретації даних про самооцінку з метою отримання об'єктивних результатів та висновків.

Процедура методичного забезпечення емпіричного дослідження самооцінки полягає в створенні систематичного та науково обгрунтованого підходу до вивчення цього важливого психологічного конструкту. Використання такого методичного забезпечення дозволяє отримувати достовірні та об'єктивні результати дослідження, що важливо для розвитку науки та практики в галузі психології.

Дане емпіричне дослідження складається з п'яти валідних методик, за допомогою яких буде досягнуто мету дослідження, яка полягає у дослідженні соціально-психологічних чинників формування самооцінки особистості.

За своєю структурою кожний емпіричний метод психологічної науки

являє собою сукупність прийомів та операцій, спрямованих на вивчення реальних проявів тих чи інших психологічних явищ. Добір методів залежить від конкретних умов, цілей і завдань дослідження. Існує велика кількість засобів вивчення психологічних явищ, однак усі вони в процесі практичної реалізації спираються на головні принципи побудови психологічних досліджень: об'єктивність вивчення психічних явищ; вивчення психічних явищ у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.

У розділі описано вибірку та організацію дослідження, а також методики, які використовувалися у ході дослідження. На основі результатів запропонованих методів емпіричного дослідження ми будемо мати можливість досягнути мету та виконати поставлені завдання дослідження.

Ці методи та інструменти спільно допомагають збирати об'єктивні дані щодо самооцінки особистості та розвивати більш глибоке розуміння цього явища.

Методики дослідження самооцінки важливі з декількох причин. Самооцінка є важливою складовою психічного здоров'я та благополуччя. Дослідження самооцінки допомагає розкрити, як люди сприймають себе, свої сильні та слабкі сторони, а також розуміти, як це впливає на їхнє життя та поведінку. Вона може впливати на різні аспекти поведінки людини, включаючи соціальну взаємодію, здоров'я та кар'єрний успіх. Дослідження самооцінки допомагає передбачати, які рішення та дії може прийняти людина в різних ситуаціях.

Низька самооцінка може бути ознакою різних психічних проблем, таких як депресія чи тривожність. Дослідження самооцінки допомагає виявити особистості, які можуть потребувати допомоги та підтримки. На основі досліджень самооцінки можна розробити програми та інтервенції для поліпшення самооцінки та психічного здоров'я людей. Це може включати психотерапію, тренінги з підвищення самосприйняття та інші методи психологічної підтримки.

Дослідження самооцінки є важливою галуззю психологічної науки. Вони допомагають розкрити складні механізми, що лежать в основі самооцінки, та розуміти, як вона формується та змінюється в різні періоди життя.

Таким чином, методики дослідження самооцінки є важливим інструментом для розуміння та підтримки психічного здоров'я та благополуччя особистості. Вони дозволяють виявити проблеми, розробити ефективні програми інтервенції та розвивати науку у цій галузі.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз психологічних чинників формування самооцінки особистості

Отримавши дані, проаналізуємо їх згідно запропонованих ключів до методик. З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповісти на питання анкети (Додаток А).

За допомогою методу анкетування, шляхом узагальнення заповнених анкет, ми отримали об'єктивну інформацію про особисту інформацію респондентів. Для зручності інтерпретації, переведемо отримані значення у відсоткове співвідношення. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати анкетування

№ з/п	Твердження	Отриманий результат жінок	Отриманий результат чоловіків
1.	Вік	Середній вік – 51 рік	Середній вік – 50 років
2.	Стать	50%	50%
3.	Ви вважаєте себе вродливим/вродливою?	Так - 41% Ні – 59%	Так - 40% Ні – 60%

За результатами проведеного анкетування ми отримали такі результати: респонденти віком від 40 до 58 років. Серед досліджуваних

50% чоловіків та 50 % жінок. На питання: «Ви вважаєте себе вродливим/вродливою?» ми отримали результати, що майже однакова кількість чоловіків та жінок вважають себе вродливими.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Індекс життєвого задоволення Н. Паніної».

Тест вимірює найбільш загальний психологічний стан людини, який визначається її особистісними особливостями, системою відносин до різних сторін свого життя. Індекс життєвої задоволеності – це інтегративний показник, який включає в себе емоційну складову.

Проаналізуємо рівень життєвої задоволеності чоловіків та жінок. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Загальні дані індексу життєвої задоволеності досліджуваних

№ з/п	Індекс життєвої задоволеності	Результати (%)	
		Жінки	Чоловіки
1.	Інтерес до життя	31	49
2.	Послідовність у досягненні цілей	18	22
3.	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	12	14
4.	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	7	7
5.	Загальний настрій	32	8

1. Інтерес до життя присутній у 31% жінок та 49% чоловіків. Шкала відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя. Тобто, у чоловіків інтерес до життя вищий, ніж у жінок.

2. Послідовність у досягненні цілей. У 18% жінок та 22% чоловіків високі показники за цією шкалою відбивають такі особливості ставлення до життя, як рішучість, стійкість, створені задля досягнення цілей.

3. Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями. Простежується у 12% жінок середнього віку та 14% чоловіків. Високі показники відображають переконаність людини в тому, що вона досягла, або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

4. Позитивна оцінка себе та власних вчинків простежується у 7% досліджуваних жінок та 7% чоловіків.

За даними методики дослідження індексу життєвої задоволеності ми дізналися, що за загальним настроєм – 32% жінок та 8% чоловіків, мають високий рівень оптимізму та отримують насолоду від життя. У жінок цей показник значно вищий, ніж у чоловіків.

Аналіз результатів за методикою дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн.

Для людини дуже важливо мати достатню самооцінку, інакше виникнуть проблеми в спілкуванні, професійній діяльності, сімейних стосунках тощо. Варто своєчасно звертати увагу на самооцінку особистості, щоб уникнути помилок у її соціальній адаптації.

Метод Дембо-Рубінштейна дозволяє визначити самооцінку особистості. Це відбувається за допомогою розмітки на спеціальній шкалі. Необхідно надати досліджуваному методологічний аркуш з інструкціями та ключовими завданнями.

При обробці та аналізі результатів перша шкала не враховується, вона є тестовою та не є особистісною характеристикою. Довжина кожної шкали повинна дорівнювати 100 мм, тоді кожен вказаний хрестик матиме кількісні характеристики (наприклад, 48 мм - 48 точок).

Рівень домагань – це соціальна позиція, яку особа займає, встановлена шляхом особистого вибору. Невідповідність домагань реальним можливостям людини призводить до того, що вона починає недооцінювати себе, її поведінка стає неадекватною, емоційний зрив і підвищена тривожність. З цього випливає, що рівень домагань тісно пов'язаний із самооцінкою індивіда та мотивацією до успіху в різних видах діяльності.

Для визначення рівня двох досліджуваних характеристик: самооцінки та рівня домагань, ми підраховали сумарну кількість балів за всіма шкалами, окрім першої, та отримані результати чоловіків і жінок, рівня домагань представили у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Аналіз рівня домагань досліджуваних

№ з/п	Показники рівня домагань	Отриманий результат (%)	
		Жінок	Чоловіків
1.	Адекватний	42	46
2.	Високий	22	16
3.	Низький	36	38

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що у досліджуваних жінок (42%) та чоловіків (46%) переважає адекватний рівень домагань. Це свідчить про те, що вони реалістично оцінюють свої можливості.

Аналогічним чином проаналізуємо рівень самооцінки чоловіків і жінок (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Аналіз рівня самооцінки досліджуваних

№ з/п	Показники рівня домагань	Отриманий результат (%)	
		Жінок	Чоловіків
1.	Адекватна	13	22
2.	Завищена	56	39
3.	Занижена	31	39

Таким чином, ми можемо говорити про те, що респонденти, здебільшого, мають завищену (56%) та занижену (31%) самооцінку. Більше

чоловіків мають адекватну самооцінку (22%). Завищена самооцінка у 39% чоловіків та занижена самооцінка також у 39% чоловіків.

При завищеній самооцінці спостерігаються деякі проблеми у формуванні особистісних якостей. Можливо, респонденти не можуть правильно оцінити свою трудову діяльність (її результати), спілкування. Спостерігається таке явище, як «закритість для досвіду», тобто людина є нечутливою до зауважень, порад і оцінок людей.

Занижена самооцінка свідчить про те, що респонденти мають великі проблеми у формуванні особистісного благополуччя. Самооцінка занадто низька може бути результатом прояву двох психологічних проблем: дійсно невпевненості у власних можливостях і «захисної» невпевненості. Друге явище спостерігається у випадку, якщо особистість сама нав'язує собі цю «недооцінку», щоб не напружуватися в рішеннях і уникати відповідальності.

Отримані результати представимо у графічному вигляді (рис. 3.1).

Рис 3.1

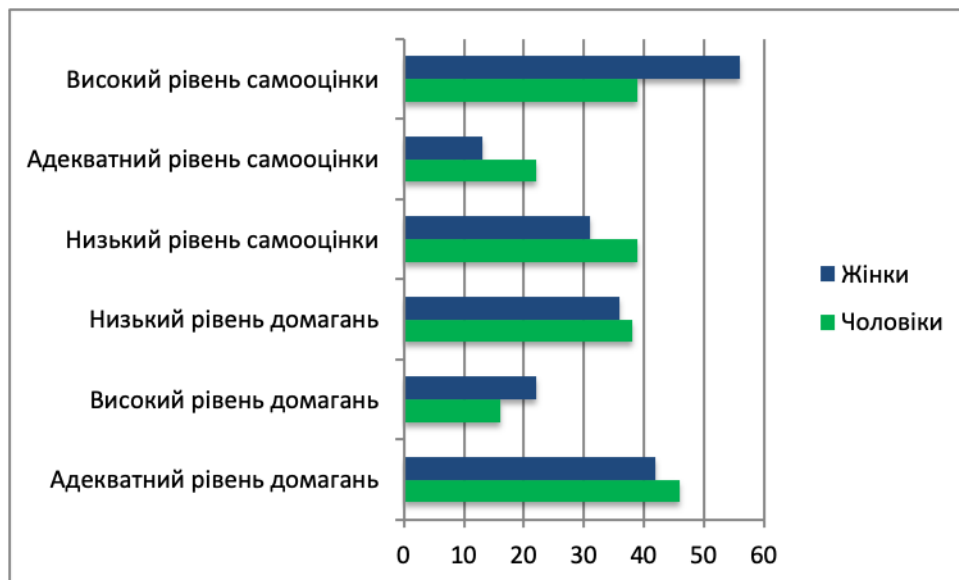


Рисунок 3.1. Аналіз рівня домагань та самооцінки респондентів

Таким чином, ми можемо говорити про те, що з рівнем домагань у осіб середнього віку все добре, він є адекватним. Щодо самооцінки, то вибірка розділилася на тих, хто має завищену самооцінку і тих, хто має занижену. Обидва ці показники можуть негативно впливати на особистість.

Загалом, особи середнього віку, можуть відчувати перші вікові зміни зовнішності. Вони починають прискіпливо ставитися до себе, що впливає на рівень її самооцінки. Отримані показники не є критичними і свідчать про потребу респондентів у кваліфікованій допомозі психолога, який допоможе їм розібратися у причинах такої самооцінки та допоможе усунути можливі наслідки.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла».

Даний тест ми використовували з метою отримання якомога більше інформацію про багатогранність особистості кожного досліджуваного. На основі кількісного та якісного аналізу змісту особистісних факторів та їх взаємозв'язку можуть бути виділені такі характеристики: емоційно-вольові особливості, комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії та інтелектуальні особливості особистості.

А також, симптомо-комплекси: схильність до правопорушень групового характеру; афективна поведінка; асоціальна, аморальна поведінка; схильність до алкоголізації та схильність до агресії. За допомогою спеціального ключа ми підраховували бали по кожному фактору, за деякими факторами отримали низькі, за деякими, високі бали, згідно цих показників проводимо інтерпретацію.

Отримані дані представимо у вигляді таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати дослідження за факторами досліджуваних

№ з/п	Назва фактору	Отриманий результат (сер.знач.)
1.	Фактор А	7
2.	Фактор В	2,8
3.	Фактор С	7,4
4.	Фактор Е	6,2

5.	Фактор F	5,5
6.	Фактор G	7,2
7.	Фактор H	7,8
8.	Фактор I	6
9.	Фактор L	5,9
10.	Фактор M	6,4
11.	Фактор N	4,8
12.	Фактор O	7,8
13.	Фактор Q1	7,4
14.	Фактор Q2	5,2
15.	Фактор Q3	6,9
16.	Фактор Q4	5,6
17	Фактор MD	7,4

Таким чином, аналіз результатів дослідження за методикою «Багатофакторна особистісна методика Р. Кеттелла» показав, що досліджуваним найбільш притаманні фактори А (сер. знач. – 7), фактор С (сер. знач – 7,4), фактор Н (сер. знач. – 7,8), фактор О (сер. знач – 7,8), фактор Q1 (сер. знач. 7,4) та фактор MD (сер. знач. 7,4).

Фактор А має назву «замкнутість-товариськість». За даним фактором отримано високі бали, які свідчать про відкритість і добросердечність особистості, товариськість і добродушність. Людині, у якої переважають бали за даним фактором властиві уважність, природність і невимушеність у поведінці, м'якосердність у стосунках, доброта. Вона активна в уладненні конфліктів, не боїться критики, охоче працює з людьми, довірлива, переживає яскраві емоції, зразу відгукується на будь-які події, комунікабельна.

Фактор С – «емоційна нестійкість - емоційна стійкість». За даним фактором отримано високий показник, який свідчить про стриманість людини, працелюбність, емоційну зрілість, реалістичну налаштованість.

Така людина характеризується стійкістю інтересів, вона здатна слідувати вимогам групи. У такої особистості простежується відсутність нервової втоми. Крайньою межею даного фактору є нечутливість та емоційна ригідність. Деякі дослідження стали підтвердженням того, що фактор пов'язаний з лабільністю та силою нервової системи.

Фактор Н має два полюси «нерішучість – сміливість». У загальному вигляді фактор визначає ступінь активності в соціальних контактах та рівень реактивності на загрозу в соціальних ситуаціях.

Так як за даним фактором отримано високий бал, то досліджувані характеризуються як соціально сміливі, активні, готові мати справу з незнайомими людьми та обставинами. Такі люди часто йдуть на ризик, тримаються вільно, розгальмовано.

Фактор О свідчить про два полюси особистості «впевненість у собі – тривожність». Ми отримали високий бал, який говорить про вразливість особистості, наявність у неї депресивного стану та підвищеного рівня тривожності.

Фактор Q1 оцінює особистість за двома полюсами: «консерватизм – радикалізм». Високий бал за даним фактор свідчить про те, що особистість характеризується наявністю інтелектуальних інтересів, налаштована критично, їй притаманна аналітичність мислення, людина намагається бути добре проінформованою в різних галузях. Така особистість є схильною до експериментів, вона може спокійно сприймати нові, не традиційні, погляди та зміни, їй притаманне відчуття недовіри авторитетам, реаліст.

Фактор MD свідчить про «адекватність самооцінки». Оцінка за даним фактором є досить високою. Тобто, особистість часто завищує свої можливості і переоцінює себе.

Низькі бали отримано за фактором В (сер. знач. – 2,8 балів), фактором F (сер. знач. – 5,5), фактором L (сер. знач. – 5,9), фактором N (сер. знач. – 4,8), фактором Q2 (сер. знач. – 5,2) та фактором Q4 (сер. знач. – 5,6).

Фактор В свідчить про «інтелект». При низьких балах, які ми

отримали за даним фактором, особистості притаманні деяка ригідність мислення та конкретність, може навіть простежуватися емоційна дезорганізація мислення.

Фактор F свідчить про два полюси «стриманість – експресивність». У загальному вигляді, бал за цим фактором є відображенням емоційної забарвленості і динамічності спілкування.

Низькі бали характеризують людину як розсудливу, обережну, мовчазну. Їй притаманна деяка занепокоєність, схильність все ускладнювати, песимістичність у сприйнятті дійсності, турбота про майбутнє, очікування невдач. Оточуючим така особистість може здаватися нудною, в'ялою і занадто високомірною.

Фактор L включає в себе два полюси: «довірливість – підозріливість». У загальному вигляді фактор свідчить про емоційне ставлення до людей.

Низькі бали характеризують людину як відверту, довірливу, доброзичливу щодо інших людей, терплячу, поступливу. Така особистість є вільною від заздрощів, легко знаходить спільну мову з людьми, їй легко працювати в колективі.

Фактор N має два полюси «прямолінійність – дипломатичність». При низьких балах особистості є властивою безпосередність поведінки, наївність, прямолінійність, природність.

Фактор Q2 – «конформізм – нонконформізм». Низькі бали свідчать про залежність людини від групи, слідування за суспільною думкою, працьовитість, приймання рішення разом з іншими людьми, орієнтування на соціальне схвалення. При цьому, у такої людини часто відсутня ініціатива в аспекті прийняття рішення. Не можна говорити, що така особистість не любить людей, вона просто не має потреби в їх схваленні та підтримці.

Останній фактор, за яким було отримано низьку оцінку є фактор Q4, який складається з двох протилежностей: «розслаблення – напруженість». Низькі оцінки за цим фактором свідчать про в'ялість, лінощі,

розслабленість, низьку мотивацію, спокій, надмірну незворушливість та задоволеність.

За всіма останніми факторами було отримано середні бали, які не підлягають інтерпретації.

На основі аналізу результатів ми можемо зробити висновок щодо змісту особистісних факторів і їх взаємозв'язку, на основі яких можуть бути виділені такі блоки факторів: інтелектуальні особливості, емоційно-вольові особливості та комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії.

Отримані результати досліджуваних представимо у вигляді таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Аналіз змісту особистісних факторів досліджуваних

№ з/п	Особистісний фактор	Результат (%)
1.	Інтелектуальні особливості	14
2.	Емоційно-вольові особливості	38
3.	Комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії	34

Отже, ми отримали дані, які свідчать, що для досліджуваних характерні комунікативні властивості і особливості міжособистісної взаємодії (34%), найменше – інтелектуальні особливості (14%).

Таким чином ми можемо говорити про те, що респондентам притаманні емоційно-вольові особливості. Окрім цього досліджувані характеризуються наявністю інтелектуальних інтересів, налаштовані критично, їм притаманна аналітичність мислення, люди намагаються бути добре проінформованими в різних галузях. Така особистість є схильною до

експериментів, вона може спокійно сприймати нові, не традиційні, погляди та зміни, їм притаманне відчуття недовіри авторитетам, реалізм.

Аналіз результатів за методикою «П'ятифакторна модель «Велика п'ятірка»» (Big Five).

Дану методику ми використовували з метою опису особистості, врахувавши структурні елементи її психіки, охопивши найрізноманітніші її сторони.

Методика дозволяє виділити 30 рис (5 основних та 25 первинних), які і складуть суцільну модель особистості. Кожна шкала основних чинників виявляє групу певних рис особистості, які в неї входять. Чим вище або нижче значення показників, тим яскравіше виражена схильність людини до тієї чи іншої межі.

Мінімальна кількість балів для основних чинників - 15, максимальна - 75. Низькими вважаються показники від 15 до 40 балів, високими - від 51 до 75 балів. Середніми показниками вважаються значення в діапазоні від 41 до 50 балів. Для первинних факторів мінімум – 3 бали, максимум - 15. Середні значення, відповідно, 8-10 балів.

Модель «Велика п'ятірка» включає в себе такі фактори:

- 1) Екстраверсія – інтроверсія;
- 2) Прихильність – відособленість;
- 3) Самоконтроль – імпульсивність;
- 4) Рівень емоційної стійкості;
- 5) Експресивність – практичність.

За допомогою ключа ми обробили результати дослідження та узагальнили отримані дані окремо за кожним фактором «Великої п'ятірки». Далі перевели у відсотки отримані значення та результати представили у вигляді таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Рівень факторів темпераменту та характеру

№ з/п	Психологічний фактор	Рівень	Результат у (%)
1.	Екстраверсія	Високий	34
2.	Інтроверсія	Низький	12,5
3.	Екстраверсія/Інтроверсія	Середній	16,6
4.	Прихильність	Високий	14
5.	Відособленість	Низький	9
6.	Прихильність/Відособленість	Середній	4
7.	Самоконтроль	Високий	36
8.	Імпульсивність	Низький	22
9.	Самоконтроль/Імпульсивність	Середній	13,1
10.	Рівень емоційної стійкості	Високий Низький Середній	12 35 13,4
11.	Експресивність	Високий	28
12.	Практичність	Низький	10,1
13.	Експресивність/Практичність	Середній	31

Дані, представлені в таблиці, відображають, наскільки сильно виражений кожен фактор. Таким чином, у даної групи досліджуваних, найбільш виражений високий показник екстраверсії (34%) та самоконтроль (36%). Це говорить про те, що незважаючи на високий рівень тривожності, досліджувані мають ресурси, щоб контролювати себе в різноманітних ситуаціях, в тому числі і стресових.

Цікавим є те, що досліджувані з високою тривожністю є екстравертами, тобто дуже відкриті до нових соціальних контактів, товариські та прагнуть розважатися, та задоволені своїм життям.

Найбільші середні показники, які означають, що риси характеру та темпераменту межують між собою та, в деяких випадках, перекликаються, отримано за факторами експресивність/практичність (31%). Цій групі

досліджуваних притаманний риси обох полюсів, вони можуть бути легковажними та багато фантазувати, легко переключатися і ставати реалістами, які дуже добре адаптуються до умов навколишнього середовища. Середні показники отримало мало досліджуваних, адже такі люди, як правило, зустрічаються рідко.

Низькі показники отримали за фактором рівня емоційної стійкості (35%). Досліджуваним властива емоційна стабільність. Тому що низькі значення говорять про те, що досліджувані є емоційно зрілими, спокійними, зваженими та холоднокрівними у прийнятті рішень.

Наступним етапом інтерпретації результатів методики «Велика п'ятірка» було узагальнення отриманих рівнів та підрахунок кількості досліджуваних, яким властивий переважаючий рівень. Отримані дані перевели у відсотки та представили у вигляді таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати психологічних факторів досліджуваних

№ з/п	Психологічний фактор	Показник (сер.знач.)	Рівень	Результат у (%)
1.	Екстраверсія Інтроверсія	57	Високий	27
2.	Прихильність Відособленість	46	Низький	28
3.	Самоконтроль Імпульсивність	51	Середній	26
4.	Рівень емоційної стійкості	35	Низький	11
5.	Експресивність Практичність	40	Середній	32

Отже, інтерпретуючи отримані результати, можна сказати, що за

показником «Екстраверсія-інтроверсія» отримано високий результат у 27% досліджуваних переважає саме цей фактор. Це може говорити про те, що психіка людини спрямована на екстраверсію.

Екстравертам характерна товариськість, любов до розваг, заходи з великою кількістю людей. Такі особистості мають багато знайомих та друзів, з якими можна поговорити. Вони, повсякчас, відчують велику потребу у комунікативних зв'язках, які приносять їм задоволення.

Екстраверти часто лінуються, прагнуть часто розважатися, намагаються не навантажувати себе навчальною діяльністю та роботою. Екстраверти бажають гострих вражень, мають схильність ризикувати. Частіше за все, їх дії характеризуються необдуманістю та імпульсивністю.

Екстравертні особистості постійно прагнуть змін, є оптимістами, та відрізняються безтурботністю. Такі люди мають слабкий контроль почуттів та вчинків, тому, часто, вони є агресивними та запальними. Під час робочого процесу, вони бажають якнайшвидше закінчити роботу, одноманітні заняття їм швидко набридають.

Екстраверти відкриті до людей, тому, як правило, їх робота пов'язана з людьми. Свою роботу вони виконують швидше за інтровертів, інформацію черпають з пам'яті, їм вдається з вищою ефективністю виконати роботу в умовах дефіциту часу. Активність таких людей приходить на другу половину дня, ввечері вони відчувають себе більш бадьорими, ніж зранку. Екстраверти прагнуть до похвали та заохочень.

Низькі результати за фактором «Прихильність/Відособленість» простежуються у 28% досліджуваних. Відособленість свідчить про прагнення досліджуваних бути самостійними та незалежними.

Респонденти прагнуть дотримуватись відокремленої позиції під час взаємодії з іншими людьми та намагаються тримати дистанцію. Такі люди відрізняються особливим недбалим поведінням під час виконання своїх обіцянок та обов'язків. Намагаються уникати будь-яких громадських прохань та доручень.

Досліджувані, які отримали низькі показники за даним фактором, проявляють максимальну холодність до інших людей, та просто не розуміють співбесідника. Це відбувається тому що, таких людей не хвилюють чужі проблеми, їм важливі тільки власні почуття. Власні інтереси стоять вище, ніж інтереси інших, вони завжди прагнуть відстоювати власну думку під час сутички.

Досліджувані прагнуть бути перфекціоністами та бути досконалими в усьому. Проте, це проявляється не на ділі, а на словах. Щоб досягти того, що вони хочуть, вони будуть застосовувати будь-які методи, навіть, якщо це зашкодить іншим людям. Такі особистості прагнуть бути керівниками, проте, рідко, роблять це демократично та культурно.

Переважаання високих показників за фактором «Самоконтроль/Імпульсивність», які спостерігаються у 26 % досліджуваних, свідчать про те, що досліджувані відрізняються такими особистісними рисами, як акуратність у виконанні нагальних справ, сумлінністю, відповідальністю, обов'язковістю, точністю.

Дана група респондентів полюбляє жити у комфортних умовах та дотримуватись порядку в усьому. Такі люди проявляють неабияку наполегливість під час виконання своїх обов'язків та досягають високих результатів під час виконання своєї діяльності.

Таким людям притаманний самоконтроль, вони прагнуть його в усьому. Самоконтрольовані особистості не відступають від своїх моральних принципів, сліднують нормам соціальної поведінки та виконують всі правила навіть в той момент, коли ці правила та норми є формальними.

Така висока самосвідомість та сумлінність взаємопов'язані з високим самоконтролем особистості. Часто, такі люди, переступають через власні принципи, з метою утвердження загальних цінностей, які є не близькими за духом, людині. Такі люди не мають змоги відчутти себе відкритими та розкутими в такій мірі, щоб відкрити власні почуття загалу.

Низький рівень емоційної стійкості (11%) за даним фактором,

притаманний людям з самодостатнім внутрішнім світом, які впевнені у власних силах, є зрілими в емоційному сенсі, та сміливими, спокійним, постійними у виконанні своїх планів і уподобань та досягненні цілей, які не залежать від настрою людини.

Такі особистості ставляться до життя дуже серйозно та відповідально, є реалістами. Вони добре розуміють дійсність та її вимоги, відкрито дивляться на свої недоліки та не звертають увагу на дрібниці. У них є чітке усвідомлення що таке життя та пристосовуються до нього.

У складних та несприятливих ситуаціях емоційно стійкі особистості здатні зберігати спокій та бути холоднокровними у прийнятті важливих рішень. Їх настрій, частіше, гарний, ніж поганий та пригнічений. Вони почувають себе щасливими.

За фактором «Експресивність/Практичність» отримано середній показник у 32% досліджуваних. Це говорить про те, що досліджуваним притаманні риси як експресивності, так і практичності. Такі досліджувані ставляться до життя з відчуттям легкості.

Такі люди відрізняються безвідповідальністю та безтурботністю, їм складно зрозуміти тих людей, які розмірковують над кожним своїм кроком, та покладає всі свої зусилля на створення фінансового благополуччя.

До життя досліджувані ставляться як до гри, роблячи те, що оточуючі називають легковажними вчинками. Людина цікавиться різноманітними життєвими аспектами та сферами. Таким людям легко навчатися, але вони не дуже серйозно відносяться до систематичної діяльності наукового спрямування, тому, такі люди, рідко, реалізують себе як науковці.

Такі люди часто вже не відрізняють фантазію від реального життя. Досліджувані частіше довіряють своїм інтуїтивним почуттям, ніж здоровому глузду, мало звертають увагу на поточні повсякденні справи і обов'язки, уникають рутинної роботи. Це емоційні, експресивні, з добре розвиненим естетичним і художнім смаком люди.

Цим же людям можуть бути властиві і риси практичності, які за своїм складом реалісти, добре адаптовані в повсякденному житті. Вони тверезо і реалістично дивляться на життя, вірять в матеріальні цінності більше, ніж в абстрактні ідеї. Такі люди часто стурбовані своїми матеріальними проблемами, наполегливо працюють і проявляють заavidну наполегливість, втілюючи в життя свої плани.

Негнучкі і неартистичні, часто прості і позбавлені почуття гумору в звичайному житті, вони проявляють сталість своїх звичок і інтересів. Такі досліджувані не люблять різких змін у своєму житті, вони вважають за краще сталість і надійність у всьому, що їх оточує. Вони не сентиментальні, тому їх важко вивести з рівноваги, вплинути на зроблений вибір. До всіх життєвих подій, такі люди підходять з логічною міркою, шукають раціональних пояснень і практичної вигоди.

Для наочності, представимо дані, щодо відсоткового співвідношення досліджуваних по кожному переважаючому фактору. Отримані результати представимо у графічному вигляді за допомогою діаграми 3.2.

Рис. 3.2



Рисунок 3.2. Співвідношення досліджуваних за переважаючими факторами.

За даними кругової діаграми стає зрозумілим, що найбільше досліджуваних з екстравертивними рисами характеру (32%) та за фактором «Прихильність/Відособленість» - 28%, а найменше – емоційно стійких (11%). Тим часом, як практичних (15%) та здатних до самоконтролю (14%) досліджуваних приблизно однакова кількість.

Таким чином, якщо брати до уваги загальні результати дослідження, то найбільш вираженими рисами характеру та темпераменту у даної вибірки досліджуваних є екстраверсія та рівень емоційної стійкості, низький показник якого відображає те, що досліджувані є емоційно стійкими особистостями.

Цікавим є те, що у досліджуваних, у яких рівень тривожності досягає максимальних значень, демонструють себе як емоційно врівноваженими та стійкими особистостями. Тобто, підвищений рівень тривожності не є патологічним станом, а викликаний лише обставинами, які склалися нещодавно.

Можливо, те, що вони перенесли інфекцію, стало сильним травмуючим фактором для них, та незабаром, рівень тривожності почне знижуватися сам по собі, емоційний стан прийде в норму і хвороба не буде здійснювати тяжкий психологічний вплив на особистість.

Аналіз результатів дослідження за шкалою психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем. Отримані дані ми обробили згідно запропонованого ключа та отримані результати внесли до таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Аналіз психологічного благополуччя жінок

№ з/п	Назва шкали	Високий бал (%)	Низький бал (%)
1.	«Самоприйняття»	33	67
2.	«Автономія»	47	59
3.	«Мета в житті»	73	27
4.	«Особистий ріст»	31	69
5.	«Позитивні стосунки з оточуючими»	59	41
6.	«Управління середовищем»	11	89

Таким чином, ми можемо говорити про те, що за шкалою «Самоприйняття» отримано низькі значення. Це свідчить про незадоволеність собою, розчарування власним минулим, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе, бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

За шкалою «Автономія» отримано також низькі значення, які свідчать про заклопотаність очікуваннями та оцінками інших, орієнтацію на думку інших людей при ухваленні важливих рішень, нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Ціль у житті». Високі значення. Наявність цілей у житті, відчуття того, що все в наших руках. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті.

Шкала «Особистий ріст». Переважають низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Позитивні стосунки з оточуючими». Отримали високі значення, що свідчить про наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати».

Шкала «Управління середовищем», отримано низькі значення, які можуть говорити про нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами.

Отже, це свідчить про те, що у жінок середнього віку психологічне благополуччя полягає у контролі над тим, що вже набуто за життя, важливими стають конкретні цінності. В такому віці люди вже знають чого хочуть та намагаються не втратити все, що несе цінність для людини.

Аналогічним чином проаналізуємо другу частину вибірки – чоловічу. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Аналіз психологічного благополуччя чоловіків

№ з/п	Назва шкали	Високий бал (%)	Низький бал (%)
1.	«Самоприйняття»	78	22
2.	«Автономія»	51	49
3.	«Мета в житті»	37	63
4.	«Особистий ріст»	71	29
5.	«Позитивні стосунки з оточуючими»	62	38
6.	«Управління середовищем»	72	28

Отже, за шкалою «Самоприйняття» ми отримали високі значення. Це свідчить про позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей, про позитивну оцінку свого минулого.

Шкала «Автономія». Отримано, здебільшого, високі значення. Що свідчить про незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами.

Шкала «Ціль у житті». Отримано низькі значення, які свідчать про розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів, відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс, відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Особистий ріст». За даною шкалою отримано високі значення, які свідчать про відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

Шкала «Позитивні стосунки з оточуючими». Отримано високі значення. Вони говорять про наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Шкала «Управління середовищем». Отримано високі значення, які свідчать про відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям.

Для порівняння двох груп досліджуваних представимо отримані результати у графічному варіанті (рис. 3.3).

Рис. 3.3

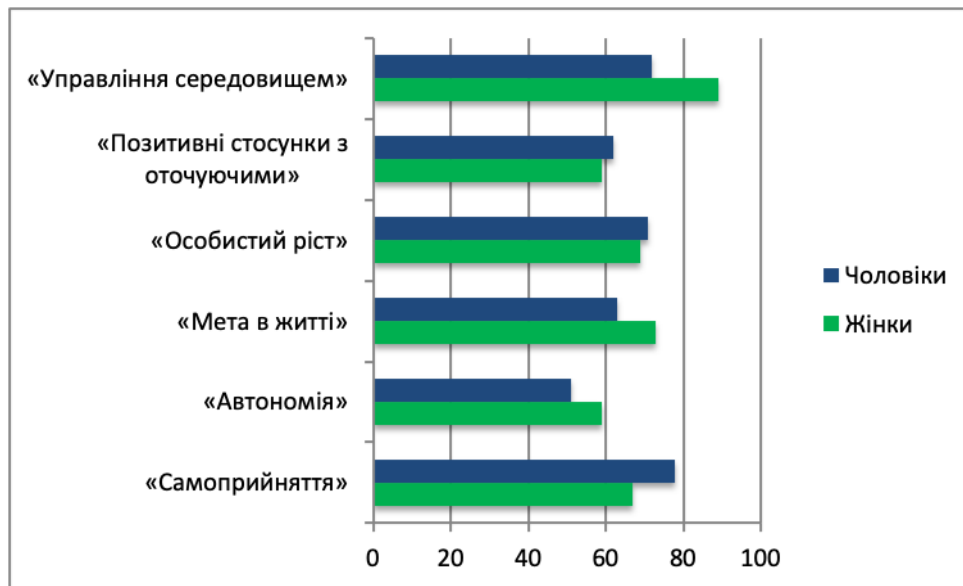


Рисунок 3.3. Порівняльний аналіз психологічного благополуччя чоловіків і жінок

Таким чином, ми можемо говорити про те, що за шкалою «Управління середовищем», «Мета в житті» та Автономія» більш притаманні досліджуваним жінкам, натомість, у досліджуваних чоловіків простежується переважання за шкалами «Позитивні стосунки з оточуючими, особистий ріст та самосприйняття».

Отже, це свідчить про те, що у чоловіків психологічне благополуччя заключається у соціальному оточенні, сімейних стосунках, кар'єрному рості, в той час, коли у жінок пріоритети змінюються та полягають у контролі над тим, що вже набуто за життя, важливими стають конкретні цінності. В такому віці люди вже знають чого хочуть та намагаються не втратити все, що несе цінність для людини.

Статистична обробка даних

З метою виявлення психологічних чинників низької самооцінки жінок, проведемо кореляційний аналіз Пірсона. Узагальнені отримані дані представимо у вигляді таблиці 3.11, (первинні дані та таблиці були винесені та представлені у додатках Б та В).

Таблиця 3.11

Аналіз кореляційного зв'язку соціально-психологічних чинників
самооцінки у жінок

№ з/п	Шкала 1	Шкала 2	Отримане значення
1.	Рівень самооцінки	Емоційно-вольові особливості	-0,421
2.	Рівень самооцінки	Психологічне благополуччя	0,154
3.	Рівень самооцінки	Життєва задоволеність	0,069

Примітки:

1) * – коефіцієнти достовірні на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, ми виявили середній зв'язок між рівнем самооцінки у жінок та емоційно-вольовими особливостями (-0,421). Дане значення є оберненим, тобто, як самооцінка може впливати на емоційно-вольові особливості жінок, так і емоційно-вольові особливості може бути причиною формування самооцінки. Щодо інших показників, то отримані значення свідчать про слабкий зв'язок.

Аналогічним чином проаналізуємо соціально-психологічні чинники формування самооцінки у чоловіків. Отримані результати представимо у вигляді таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Аналіз кореляційного зв'язку психологічних чинників низької
самооцінки у чоловіків

№ з/п	Шкала	Назва феномену	Отримане значення
1.	Низька самооцінка	Емоційно-вольові особливості	0,001
2.	Низька самооцінка	Психологічне благополуччя	0,226
3.	Низька самооцінка	Життєва задоволеність	-0,845

Примітки:

1) * – коефіцієнти достовірні на рівні $p \leq 0,05$.

Таким чином, проаналізувавши психологічні чинники низької самооцінки чоловіків, ми отримали стійкий обернений зв'язок між низькою самооцінкою чоловіків та життєвою задоволеністю (-0,845). Дане значення говорить про те, що низька самооцінка пов'язана з життєвою задоволеністю чоловіків. Щодо інших показників, то отримані значення свідчать про слабкий зв'язок.

Отже, ми можемо зробити висновок, що у чоловіків головним соціально-психологічним чинником формування самооцінки є життєва задоволеність, а у жінок – емоційно-вольові особливості.

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня самооцінки особистості

В ході емпіричного дослідження були виявлені соціально-психологічні чинники формування самооцінки. У чоловіків основним соціально-психологічним чинником формування самооцінки виявилась життєва задоволеність, а у жінок – емоційно-вольові особливості.

У зв'язку з отриманими результатами, ми можемо рекомендувати жінкам працювати над балансом емоційно-вольових особливостей, які можуть впливати на рівень самооцінки. Досягнувши емоційного контролю самооцінка також буде покращуватися. Отже, ми пропонуємо рекомендації, щодо регуляції емоційно-вольової сфери у жінок.

Для нормального життя і розвитку жінки в суспільстві вирішальне значення має її емоційно-вольова сфера. Емоції та почуття відіграють дуже важливу роль у житті кожної людини. Вольова сфера особистості найчастіше проявляється при зустрічі з різними труднощами і випробуваннями на життєвому шляху. Заключним етапом формування волі є дії, необхідні для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод.

Важливою умовою корекції емоційно-вольової сфери є зміцнення психічного здоров'я жінки, яке ґрунтується на здатності своєчасно «зняти» напругу, звільнитися від внутрішніх обмежень, розслабити тіло і душу.

Наявність стресостійкості дозволяє уникнути статусу «жертви» — відчуття безсилля, безпорадності та приреченості. У кожного з нас є здатність направляти внутрішні резерви на усунення страху, підтримку самооцінки та розвиток самооцінки. Психологічні захисні, захисно-компенсаторні механізми та їх комплекси забезпечують переживання натхнення, творчості та емоційних імпульсів, відчуття легкості та впевненості, відчуття загальної радості, відчуття жіночої необхідності, відчуття позитивного бажання. Досягніть гармонії з дітьми та собою.

В даний час розроблено багато різноманітних методів саморегуляції емоційних станів: тренування релаксації, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація та ін. Індивідуальні методи регуляції емоційних станів (наприклад, за допомогою дихальних вправ, психічної регуляції, використання «захисних механізмів», зміни спрямованості свідомості) в основному поділяються на три глобальні методи:

1. За допомогою іншої емоції. Це включає в себе свідоме зусилля, щоб активувати іншу емоцію, протилежну емоції, яку людина відчуває і яку хоче усунути.

2. Когнітивна адаптація. Він заснований на використанні уваги і мислення для придушення негативних емоцій або контролю над ними. Це зрушення свідомості в бік подій і діяльності, які викликають у людини інтерес і позитивні емоційні переживання.

3. Моторна регуляція. Це передбачає використання фізичної активності як каналу для зняття емоційної напруги.

Психологічна регуляція пов'язана або з зовнішніми впливами (інші люди, музика, кольори, природні пам'ятки), або з фізичною саморегуляцією. Крім аутогенного тренування, існує ще одна система саморегуляції - «прогресивна релаксація» (розслаблення м'язів). В основі методу прогресивної міорелаксації лежить використання системи вправ, що складається з почергового напруження і розслаблення різних м'язів і груп м'язів: обличчя, шиї і рук, спини і живота, ніг (стегон, литок, стоп).

Зняти емоційну напругу можуть такі методи:

1. отримайте додаткову інформацію, щоб усунути невизначеність із ситуації.

2. розробіть резервну стратегію для досягнення ваших цілей у разі невдачі (наприклад, якщо я не вступлю до цього коледжу, я піду до іншого коледжу).

3. прокрастинація (час досягнення мети, коли її неможливо досягти наявними знаннями, засобами тощо).

4. фізичне звільнення. Оскільки при сильних емоційних переживаннях в організмі виникає мобілізаційна реакція на інтенсивну роботу м'язів, то цю роботу йому необхідно дати. Для цього можна довго гуляти і займатися корисною фізичною роботою. Іноді це виділення відбувається природно для людини: в стані сильного збудження він бігає по кімнаті, нишпорить, рве речі і т. д.

5. Тік (мимовільне скорочення м'язів обличчя). Це явище зустрічається у багатьох людей у моменти хвилювання. Також є рефлекторною формою рухового зняття емоційної напруги.

6. Слухайте музику.

7. Напишіть листа або щоденник, в якому викладіть обставини та причини емоційного стресу. Для цього аркуш паперу потрібно розділити на дві колонки. Ліворуч записати всі негативні наслідки події в порядку зменшення важливості. Права сторона – можна порівняти з тим, що сталося, і, якщо можливо, то позитивні наслідки, включаючи отримані уроки.

Таким чином, ми можемо відрізнити невдачу від катастрофи, хаос від біди. Цей спосіб більше підходить людям, які перебувають на самоізоляції. Цей метод аналізу також можна використовувати через варіанти діалогу, коли інші представляють суб'єкту іншу точку зору на важливість події в іншому руслі (відповідно до принципу «немає лиха без добра»).

Так як у чоловіків і жінок, соціально-психологічні чинники формування самооцінки відрізняються, то чоловікам пропонуємо окремі рекомендації, щодо покращення життєвої задоволеності, що вплине на підвищення самооцінки чоловіків.

Задоволеність життям є значущою складовою психологічного і психічного здоров'я особистості.

На сьогоднішній день, мало хто може сказати, що він на 100% задоволений своїм життям. Суспільство часто диктує чоловікам, який має бути «справжній чоловік». Це залежить від високих стандартів, яких намагається дотримуватись сучасне суспільство: престижна робота, вища освіта, гарний автомобіль, велике помешкання та інші матеріальні блага тягнуть чоловіка вниз, як тільки-но йому щось не вдається отримати.

Ця життєва стратегія ніколи не приведе вас до щасливого життя, проте може покращити його якість. «За щастя необхідно боротися», - є така приказка і це правда. Вченими давно доведено, що щастя не стабільний стан,

це більше як ейфоричне відчуття, яким ми можемо насолоджуватися певний проміжок часу, та згодом він проходить та рівень щастя знижується.

Перед чоловіками, здавалося б, не підйомна задача: дотримуючись балансу інтересів, розробити карту, яка зробить наше життя щасливішим. Саме для цього аналітики зі статистичних даних формують рейтинги і звіти, розбирають існуючі моделі на тисячі дрібних деталей. Щоб ми потім могли вибрати, що саме подобається особисто нам.

Усміхнені обличчя, дитячий сміх, спів птахів, дзюрчання води, квітковий аромат, запах здоби і свіжозмеленої кави, можливість випити келих вина або пива з видом на захід, красива архітектура – якими б різними не були наші щасливі моменти і уявлення про щастя, щось зі списку завжди буде загальним для більшості.

Спроби перевести холістичну філософію про задоволеність життям в набір практичних рекомендацій песимісти називають найпопулярнішою утопією XXI ст. Їм протистоїть когорта оптимістів, упевнених, що цифрові дані і нові моделі досліджень нарешті дозволять досить репрезентативно оцінити таке суб'єктивне поняття, як задоволеність життям, або як мінімум якість життя і добробут.

Проте, незважаючи на це, ми все ж спробуємо виділити психологічні чинники, які допоможуть відчути чоловікам радість життя. Практичні рекомендації:

1. Самооцінка.

Самооцінка це та риса, яка має два полюси: високий та низький, і обидва з них не є нормальними. Самооцінка має бути середнього рівня. Досягти її можна шляхом балансування.

- 1) Припиніть порівнювати себе з іншими;
- 2) Припиніть себе жаліти та згадувати погане;
- 3) Усвідомте, що будь-яка людина має позитивні і негативні риси;
- 4) Об'єктивно усвідомте свою фізичну форму;
- 5) Працюйте над своїм зовнішнім виглядом та внутрішнім світом;

- 6) Працюйте над своєю поведінкою;
- 7) Припиніть займатися прокрастинацією (відкладати неприємні завдання на потім);

8) Намагайтеся завжди тримати обіцянку, яку дали самі собі.

2. Сенсожиттєві орієнтації.

В залежності від того, які сенсожиттєві орієнтації лежать в основі існування особистості, і буде залежати її рівень щастя. Смиложиттєві орієнтації – це сукупність минулого, сьогодення і майбутнього, оцінка досягнутого людиною по особистісним критеріями.

Сенс життя може змінюватися в залежності від наповненості життя, а разом і з ним змінюється і його орієнтація. Орієнтація на пошук сенсу змушує особистість пізнавати навколишню дійсність, виходячи із зони комфорту. Уявлення про світ змінюються в процесі пошуку сенсу, так само змінюється і сама людина, її внутрішня реальність, індивідуальність, неповторний особистісний сенс життя.

Часто людина уникає необхідності пошуку відповіді на найважливіше питання: «У чому сенс мого життя?», йдучи в щоденні турботи, але це не означає, що це питання не встане перед вами з усією бентежною прямоотою.

Система наших смислових відносин внутрішньо взаємопов'язана з ціннісними орієнтаціями. Відповідь на питання: «Заради чого?» передбачає визначення ціннісного ставлення, яке лежить в основі дії, вчинку, діяльності, усього життя в цілому.

Сенсожиттєві орієнтації не вичерпуються однією, хоча б і дуже важливою ідеєю, метою життя, а являє собою структурну ієрархію «великих» і «малих» смислів. Ієрархія сенсожиттєвих орієнтацій людини відноситься до організованих цілісних багаторівневих система, які включають в себе цілий ряд різних смислових структур. Тож, ваш пошук сенсу життя має включати в себе:

- 1) наявність життєвої мети;
- 2) позитивне відношення до життя;

- 3) позитивну оцінку прожитого життя;
- 4) віру у власні сили;
- 5) готовність в одну мить змінити своє життя в кращу сторону.

Отже, реалізувавши ці п'ять пунктів ви зможете знайти свій сенс життя та на крок наблизитися до відчуття щастя.

3. Особистісні характеристики та їх значення у процесі задоволеності життям.

Особистісні характеристики мають сильний вплив на відчуття задоволеності життям. Психологічні чинники щастя можуть бути різними та залежати від емоційного, фізичного стану чи життєвих орієнтацій.

З-поміж великої кількості теорій зв'язку задоволеності життям та особистісних характеристик, ми виділили шість основних, на наш погляд, компонентів, які допоможуть підвищити рівень задоволеності життям:

- 1) теплота;
- 2) довірливість;
- 3) прив'язаність до рідних людей;
- 4) експресивність;
- 5) розуміння;
- 6) співпраця.

Якщо ви володієте високою автономією, здатні бути незалежними, не боїтеся протиставити свою думку більшості, можете дозволити собі не стандартне мислення і поведінку, оцінюєте себе виходячи з власних уподобань, то у вас є всі шанси відчувати задоволеність від життя.

4. Здоров'я.

У українців є така традиція, на свята необхідно побажати один одному здоров'я, тому що без нього не буде нічого. Навряд чи людина, яка відчуває періодичний, чи постійний біль, може відчувати себе задоволеність від життя. Тому піклуйтеся про своє здоров'я, бережіть себе. Тому що нездорові люди часто бувають нещасними.

Це щодо рекомендацій, проте, ми вважаємо, що окрім теоретичного матеріалу, люди мають знати, що є і практичні вправи, які дозволяють підвищити свій рівень задоволеність життям. Тож, наше завдання, запропонувати вправу, яка допоможе змінити не тільки ваше реальне життя, але й ваш погляд на ту чи іншу ситуацію.

Вправа «Картинки щастя»

Головна мета вправи: визначити найменші деталі, які роблять вас щасливими і які важливо додавати, коли ви малюєте собі картинки майбутнього.

Перша частина вправи

Завдання зовсім просте: згадайте і напишіть п'ять справ (занять, станів, захоплень), які вам подобаються. Сформулюйте точніше – напишіть те, від чого ви отримуєте задоволення, що просто «вау!», чим хочеться займатися в своє задоволення. Пишіть саме те, що подобається насправді.

Отже, ваші п'ять пунктів - від чого ви щасливі. Якщо є більше, можна більше. У другій частині будемо з ними працювати вже докладніше.

Друга частина вправи

Ви написали список того, що робить вас щасливим. Тепер будемо уважніше дивитися цей список. У кожному з пунктів є якась деталь, яка вам подобається. Це не обов'язково сама справа, буває просто саме в цій справі проявляється якась важлива деталь.

По суті, нам подобаються саме ті дрібні деталі, а не сама справа. Головна думка – якщо ми дізнаємося деталі, ми зможемо додавати їх в наші картинки майбутнього, і від цього зображення, ви будете ставати щасливими і цікавими.

Як визначити деталі? Хто знайомий з технікою антивіруса, тим буде знайоме. Тільки ми будемо робити все навпаки. Візьміть один з пунктів.

Виберіть той, що здається найприємнішим з усіх перерахованих (і він повинен бути приємніше, ніж початковий пункт). Випишіть обраний пункт і знову запитайте себе: «А що в цьому приємного? Чим мені це подобається?».

Продовжуйте так, поки не упретесь. Кожен раз задавайте собі питання: «Що в цьому приємного?».

Важливо: пишіть саме асоціації. Логікою: «Що за ідеєю має бути в цьому приємно» - ви зможете знайти тільки шаблонні відповіді, вони нам не цікаві. Асоціації можуть бути дивними, головне, щоб вони були приємні

Спостереження: якщо робити такий пошук до самого кінця, ви прийдете до однієї з основних потреб теорії – або до безпеки, або до інтересу. По суті саме це нам і потрібно додати в картинки майбутнього – безпека і інтерес. Але наше завдання дійти не до самого кінця, а зупинитися за один крок до кінця.

Розбір потрібно зробити по кожному пункту, який ви написали (один розбір може займати приблизно 10-15 хвилин) і в підсумку у вас виявиться список кінцевих деталей, які роблять ваше життя кращим.

Частина третя. Розмальовка с картинками майбутнього.

Для початку пропонуємо просту підготовку: уявіть своє життя в найближчі місяці – липень, серпень, вересень, жовтень, листопад, грудень, січень, лютий. Подумки уявіть, чим ви будете займатися, де жити, де бувати, з якими людьми спілкуватися. Які будуть зустрічі, заходи, як будете проводити вечори, чому будете вчитися.

Поки можна без яскравих подробиць, приблизно, нам головне створити «грунт». А далі найцікавіше – виберіть одну деталь з вашого списку, яка робить вас щасливим. Будь-яку. Тепер домалюйте в загальну картину життя одну невелику картинку, в якій буде яскраво проявлятися ця деталь.

Наприклад, якщо деталь: «Порядок, коли все під рукою і на своєму місці». Можна уявити, як ви сидите вранці за робочим столом, закінчуєте наводити на ньому порядок і відчуваєте, що кожна річ лежить на своєму місці.

Для кожного пункту в списку придумайте хоча б по одній картинці, а ще краще – по дві або три. Але! Навіть якщо ви просто зробите картинки, які будуть про те, що у вас і так в майбутньому заплановано – це теж добре.

Тому що головним завданням буде представляти ці картинки багато разів на дню. Як тільки у вас видалися вільні п'ять хвилин – перерва в роботі або дорога – відразу розгортайте одну з картинок в своїй уяві. Можна коротко, всього на хвилину, головне встигнути зануритися в ті відчуття. Буде зовсім ідеально, якщо ви зможете згадувати картинки хоча б десять-двадцять разів на день.

Що зміниться у вашому житті:

Майбутнє буде здаватися теплим, затишним і при цьому яскравим і цікавим, ви зможете налаштувати себе зробити те, що давно хотіли – намалювавши про це ідеальну картинку. Вам буде легко проходити будь-які зміни в житті – зміна роботи, переїзд, нові відносини – ви відразу намалюєте про нове життя картинку, які будете хотіти.

Отже, виконуючи цю вправу та дотримуючись рекомендацій, у чоловіків є можливість себе більш щасливим, покращити якість свого життя та бути ним задоволеним.

Висновки до розділу 3

В рамках даного розділу, ми провели емпіричне дослідження та запропонували рекомендації, за допомогою яких особи середнього віку зможуть підвищити свій рівень самооцінки.

В ході проведення емпіричного дослідження ми виявили, що за даними методики дослідження індексу життєвої задоволеності ми дізналися, що за загальним настроєм жінки є більш позитивно налаштовані, ніж чоловіки.

Також ми можемо говорити про те, що з рівнем домагань у осіб середнього віку все добре, він є адекватним. Щодо самооцінки, то вибірка розділилася на тих, хто має завищену самооцінку і тих, хто має занижену. Обидва ці показники можуть негативно впливати на особистість.

Загалом, особи середнього віку, можуть відчувати перші вікові зміни зовнішності. Вони починають прискіпливо ставитися до себе, що впливає на

рівень її самооцінки. Отримані показники не є критичними і свідчать про потребу респондентів у кваліфікованій допомозі психолога, який допоможе їм розібратися у причинах такої самооцінки та допоможе усунути можливі наслідки.

У чоловіків психологічне благополуччя полягає у соціальному оточенні, сімейних стосунках, кар'єрному рості, в той час, коли у жінок пріоритети змінюються та полягають у контролі над тим, що вже набуто за життя, важливими стають конкретні цінності. В такому віці люди вже знають чого хочуть та намагаються не втратити все, що несе цінність для людини.

В ході статистичної обробки даних ми виявили, що у чоловіків психологічним чинником низької самооцінки є відсутність життєвої задоволеності, а у жінок – емоційно-вольові особливості.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного та емпіричного дослідження ми досягнули мету, яка полягала у виявленні психологічних чинників низької самооцінки осіб середнього віку.

1) Також виконали всі поставлені завдання, на основі аналізу наукової літератури розкрили сутність психологічних особливостей дослідження самооцінки та виявили, що самооцінку можна розглядати, з одного боку, як найважливіше утворення особистості, яке бере безпосередню участь у регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, який формується за активної участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. Головним елементом самооцінки є цінності. Дослідили психологічні чинники формування низької самооцінки в особистості. Серед основних психологічних причин низької самооцінки можуть бути: неповноцінна зовнішність та особливості здоров'я, спосіб життя батьків, психологічні травми та виховання в сім'ї.

2) Проаналізувавши психологічні чинники формування низької самооцінки в особистості ми дізналися, що важливу роль у формуванні розуміння своїх можливостей грає зіставлення реального образу «Я» з ідеальним, тобто з поданням про те, якою людина хотіла б бути. Причому чим менше розрив між тим, що є насправді і ідеальним чином, тим є вагомішим визнання власних досягнень. Також істотний вплив під час становлення самооцінки особистості надають реальні досягнення в найрізноманітніших видах діяльності. Потрібно підкреслити, що самооцінка особистості завжди носить суб'єктивний характер. Причому це відбувається незалежно від того, формується вона під впливом власних суджень індивіда про самого себе або думки інших людей. В основному у людини складається адекватна думка про себе, або неадекватна, тобто помилкова.

Розкривши сутність адекватної самооцінки та способи її формування ми виявили, що мати адекватну самооцінку – це мати розвинене почуття власної гідності, а також усвідомлення та прийняття своїх сильних сторін одночасно зі слабкими. Тобто, щоб мати адекватну самооцінку, не треба позбуватися усіх недоліків – достатньо їх усвідомлювати та любити себе разом з ними. Також мати здорову самооцінку – це визнавати вроджену цінність усіх людей, зокрема свою; дивитися на себе реалістично та виключно власними очима (а не спиратися на думку інших щодо своїх якостей).

3) Також емпірично дослідили соціально-психологічні чинники формування самооцінки. За даними методики дослідження індексу життєвої задоволеності ми дізналися, що за загальним настроєм жінки є більш позитивно налаштовані, ніж чоловіки.

Також ми можемо говорити про те, що з рівнем домагань у осіб середнього віку все добре, він є адекватним. Щодо самооцінки, то вибірка розділилася на тих, хто має завищену самооцінку і тих, хто має занижену. Обидва ці показники можуть негативно впливати на особистість.

Також було виявлено, що найбільш вираженими рисами характеру та темпераменту у даної вибірки досліджуваних є екстраверсія та рівень емоційної стійкості, низький показник якого відображає те, що досліджувані є емоційно стійкими особистостями.

Жінкам більше притаманні емоційно-вольові особливості. Окрім цього досліджувані характеризуються наявністю інтелектуальних інтересів, налаштовані критично, їм притаманна аналітичність мислення, люди намагаються бути добре проінформованими в різних галузях. Така особистість є схильною до експериментів, вона може спокійно сприймати нові, не традиційні, погляди та зміни, їм притаманне відчуття недовіри авторитетам, реалізм.

4) В ході статистичної обробки даних ми виявили, що у чоловіків психологічним чинником формування самооцінки є відсутність життєвої задоволеності, а у жінок – емоційно-вольова сфера. Тож, виникла необхідність розробки рекомендацій підвищення рівня самооцінки досліджуваних осіб.

У зв'язку з отриманими результатами, ми можемо рекомендувати жінкам працювати над регуляцією емоційно-вольової сфери, яка може знижувати їх самооцінку. Позбувшись даного відчуття, самооцінка також буде покращуватися. А чоловікам потрібно працювати над підвищенням рівня задоволеності життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко Д. С. Самооцінка особистості / Д. С. Бондаренко. – Чернігів: Освіта, 2015. 129 с.
2. Буковинська М. Л. Формування і розвиток особистості: соціальний аспект/ М.Л.Буковинська// Формування ринкових відносин в Україні, 2016. №8. С. 172-175.
3. Варій М. Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей/ Мирон Варій,; М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 2-е вид., випр. і доп.. К.: Центр учбової літератури, 2017. 967 с.
4. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. Проблеми сучасної психології, 2019. № 46, С. 59–87.
5. Вітенко І. С. Основи психології. Основи педагогіки [Текст]: навч.-метод. посібник / І. С. Вітенко, А. С. Борисюк, Т. І. Вітенко. 2-ге вид. Чернівці: Книги-XXI, 2015. 200 с.
6. Войцихова А. І. Характеристика індивідуально-типологічних особливостей та їх вплив на взаємостосунки з оточуючими / А. І. Войцихова. // Психологічна газета. 2006. №14. С. 18–26.
7. Галкіна Т. В. Самооцінка як процес розв'язання завдань: системний підхід / Т. В. Галкіна. Одеса: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2017. 368 с.
8. Гуцол С. Ю. Методологія наукових досліджень: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю «Психологія» / Укл. : С. Ю. Гуцол. К. : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 26 с.
9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс [Текст]: навч. посіб. для студентів / Дуткевич Т. В.; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім.

Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2015. 431 с.

10. Жигалкіна-Лебедева Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. 2016. Вип. 17. № 5. С. 144–149.

11. Захарова А. В. Психологія формування самооцінки / А. В. Захарова. Київ: Четверта хвиля, 2020. 98 с.

12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості . К: Либідь, 2017. 156 с.

13. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2016. 184 с.

14. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

15. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни «Спецпрактикум з психодіагностики і психологічного консультування» для студентів галузі знань 23 Соціальна робота, спеціальності Соціальна робота. Вінниця, 2019. 33 с.

16. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Психодіагностика в схемах і таблицях: навчальний посібник. Вінниця. 2015. С.13-27.

17. Корольчук М. С. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посібник / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін. К. : Ніка-Центр, 2018. 336 с.

18. Корольчук М. С. Методологічні та теоретичні проблеми психології : навч. посібник / М. С. Корольчук, Ю. Л. Трофімов, В. І. Осьодло та ін. К. : Ніка-Центр, 2018. 336 с.

19. Кузнецов М. А. Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.- практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.

20. Курова А.В. Крюкова М.А. Загальна психологія: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» - Вступ до спеціальності). Одеса: Фенікс, 2019. 50 с.

21. Курова А.В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2019. 40 с.
22. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики./ У. 2011. 615 с.
23. Мамон О. В. Формування адекватної самооцінки студентів у процесі колективної роботи з Інтернет-ресурсами / О. В. Мамон // Педагогічний дискурс. 2012. Вип. 12. С. 208-213. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/0peddysk_2012_12_48
24. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: дис. кандидата психологічних наук./ Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Х., 2012. 194 с.
25. Методичні рекомендації щодо підготовки та захисту кваліфікаційної магістерської роботи здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 "Психологія", освітня програма "Психологія" / А. М. Османова. К., 65 с.
26. Молчанова О. Н. Самооцінка: Теоретичні проблеми та емпіричні емпіричні дослідження / О. Н. Молчанова. Київ: Наукова думка, 2021. 392 с.
27. Морозов С. М. Психометричний контроль та конструювання психодіагностичних тестів: навч. посібник / С.М. Морозов. К.: РВЦ «Київський ун-т», 2017. 95 с.
28. Москалець В. М. Психологія особистості: навч. посібн. Київ : «Центр учбової літератури», 2015. 416 с.
29. Мурашко З. С. Питання самооцінки особистості / З. С. Мурашко. Київ: Освіта, 2013. 201 с.
30. Орбан–Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник / Лідія Ернестівна Орбан– Лембрик. К.: Академвидав, 2015. 448 с.
31. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. К. : Кондор. 2011. 468 с.

32. Павелків Р. В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: Монографія. Рівне: Волинські обереги, 2014. 368 с.
33. Приходько Н. О. Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Вип. 15. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2016. 288 с.
34. Романюк Л. В. Методика дослідження самооцінки студентів як елемент розвитку їхніх ціннісних орієнтацій в процесі використання інтерактивних методів навчання / Л. В. Романюк // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця : Вінниця, 2015. Вип. 8. С. 422-428.
35. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник [Текст] / О.Б. Столяренко. К.: Центр учбової літератури, 2016. 280 с.
36. Суханов В. Ю. Базові категорії і систематизація психологічного знання // Перспективи розвитку сучасної науки. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 7-8 травня 2015 року). Ч. II. Херсон: «Гельветика», 2015. С. 31-33.
37. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. К. : ВД «Слово», 2014. 608 с.
38. Титаренко Т.М. Чого чекаю від життя (психологічний зміст поняття «самооцінка») // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. наук. пр. К., 2004. В. 8(11). С.3–13.
39. Тищенко С.П. Особистісні сподівання як форма прояву самосвідомості // Психологія: Респ. наук.-метод. зб. К.: Рад. школа, 2015. № 15. С. 108–115.
40. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 285–293.

41. Ушакова І. М. Самооцінка як основа психологічного захисту особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 285–293.
42. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим : [курс лекцій] / Т. Ф. Цигульська. К. : Наук. думка, 2016. 190 с.
43. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник / І.М. Цимбалюк. К.: ВД «Професіонал», 2015. 656 с.
44. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. посібник / І.М. Цимбалюк. К.: ВД «Професіонал», 2015. 656 с.
45. Шалашенко Г. Самооцінка // Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 563. 742 с.
46. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник/ В.Б. Шапар / Х.: Прапор, 2017. 640 с.
47. Bochkovskii V.Y. (2017). Shliakhy samopiznania ta samorozvytku osobystosti [Ways of self-knowledge and self-development of personality]. Psikholog, no 25–27(265–267), pp. 72–75.
48. D'Arcy Lyness. How Can I Improve My Self-Esteem? KidsHealth. URL: <https://kidshealth.org/en/teens/self-esteem.html>
49. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>
50. Kendra Cherry. What Is Self-Esteem? *Developmental Psychology*. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>
51. Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 119(2), 457–478. <https://doi.org/10.1037/pspp0000263>

52. Zeigler-Hill, V. (2006). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: Implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of Personality*, 74. № 12 (57) 2020. 254 c.

53. Zuckerman M., Li C., Hall J.A. When men and women differ in self-esteem and when they don't: A metaanalysis. *Journal of Research in Personality*. 2016. Vol. 64. P. 34.

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання анкети

№ з/ п	Питання	Варіант відповіді
1.	Вік	40-58
2.	Стать	Ж Ч
3.	Ви вважаєте себе вродливим/вродливою?	Так Ні

Додаток Б

Статистичний аналіз даних жінок

Результати кореляційного аналізу

Correlation Matrix

		Рівень самооцінки у жінок	Емоційно-вольові особливості
Низька самооцінка у жінок	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Відчуття самотності у жінок	Pearson's r	-0.421	—
	p-value	$p \leq 0,05$	—

Correlation Matrix

		Рівень самооцінки у жінок	Психологічне благополуччя у жінок
Низька самооцінка у жінок	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Відчуття самотності у жінок	Pearson's r	0.154	—
	p-value	$p \leq 0,05$	—

Correlation Matrix

		Рівень самооцінки у жінок	Життєва задоволеність у жінок
Низька самооцінка у жінок	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Відчуття самотності у жінок	Pearson's r	0.069	—
	p-value	$p \leq 0,05$	—

Додаток В

Статистичний аналіз даних чоловіків

Результати кореляційного аналізу

Correlation Matrix

		Рівень самооцінки	Емоційно-вольові особливості
Низька самооцінка у чоловіків	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Відчуття самотності у чоловіків	Pearson's r	0.001	—
	p-value	$p \leq 0,05$	—

Correlation Matrix

		Рівень самооцінки	Психологічне благополуччя у чоловіків
Низька самооцінка у чоловіків	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Відчуття самотності у чоловіків	Pearson's r	0.226	—
	p-value	$p \leq 0,05$	—

Correlation Matrix

		Рівень самооцінки	Життєва задоволеність у чоловіків
Низька самооцінка у чоловіків	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Відчуття самотності у чоловіків	Pearson's r	-0.845	—
	p-value	$p \leq 0,05$	—

Додаток Г

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у оточуючих;
- 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- 1) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- 2) рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;

3) значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток Д

Тлумачення факторів за методикою дослідження особистісних характеристик за опитувальником Кеттелла

Первинні фактори тесту

Фактор А: «замкнутість - товариськість»

Фактор В: інтелект

Фактор С: «емоційна нестабільність - емоційна стабільність»

Фактор Е: «підпорядкованість-домінантність»

Фактор F - «стриманість-експресивність»

Фактор G: «низька нормативність поведінки - висока нормативність поведінки»

Фактор Н: «боязкість - сміливість»

Фактор І: «жорсткість - чутливість»

Фактор L: «довірливість - підозрілість»

Фактор М: «практичність - мрійливість»

Фактор N: «прямолінійність - дипломатичність»

Фактор Про: «спокій - тривожність»

Фактор Q1: «консерватизм - радикалізм»

Фактор Q2: «конформізм - нонконформізм»

Фактор Q3: «низький самоконтроль - високий самоконтроль»

Фактор Q4: «розслабленість - напруженість»

Фактор MD: «адекватна самооцінка - неадекватна самооцінка»

Вторинні фактори тесту

F1. Тривога

F2. Екстраверсія - інтроверсія

F3. Чутливість

F4. Конформність