**РОЗДІЛ Ⅰ. ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГОГО ВІКУ ТА УСПІШНІСТІ В РІЗНИХ СФЕРАХ ЖИТТЯ В РОБОТАХ СУЧАСНИХ НАУКОВЦІВ**

**1.1 Психофізіологічні та соціальні особливості осіб зрілого віку**

Зрілий вік, пізня дорослість, мідл-лайф, - це період між ранньою та пізньою дорослістю. Загальний віковий діапазон для цієї стадії - від 40-45 до 60-65 років, але він може варіюватися залежно від культурних визначень та очікувань. Хоча дослідження цього періоду розвитку є відносно новими, це важливий етап життя, який відображає як здобутки, так і втрати, і зараз він вивчається більш детально. Оскільки велика кількість людей епохи бебі-буму (народжених між 1946 і 1964 роками) зараз перебуває на цій стадії життя, зростає інтерес до розуміння цього критичного етапу розвитку. Хоча втрата форми часто асоціюється зі старінням, вона не є неминучою. Гіподинамія, стрес, куріння, зловживання алкоголем, неправильне харчування та хронічні захворювання, такі як діабет і артрит, можуть сприяти погіршенню загального стану здоров’я. Однак здоровий спосіб життя може допомогти боротися з багатьма з цих змін.

У середньому дорослому віці, ймовірно, відбуваються певні фізіологічні зміни, але регулярна фізична активність може допомогти з ними боротися. Вправи не обов’язково повинні бути інтенсивними; навіть швидка ходьба протягом тридцяти хвилин щодня може мати значний вплив. «Використовуй або втрать» - це хороша мантра для цього етапу розвитку, оскільки з віком організм починає втрачати м’язову масу і функції (відома як саркопенія). Починаючи з 30 років, організм втрачає від 3 до 8% м’язової маси кожне десятиліття, і ця швидкість прискорюється після 60 років. Однак дієта і фізичні вправи можуть допомогти зменшити втрату м’язової маси.

Найвідомішими теоріями середнього віку є теорії Карла Юнга та Еріка Еріксона. Юнг називав середній вік другою половиною життя і вважав його періодом, відмінним від ранньої та пізньої дорослості. Стадійна теорія розвитку Еріксона (1993) вважає, що психосоціальний конфлікт у середньому віці обертається навколо генеративності проти стагнації та самопоглинання. Дорослі середнього віку присвячують час і зусилля вихованню та просуванню молодших поколінь, а також створенню благ, які залишаться після їхнього життя. Генеративність може проявлятися в широкому спектрі занять: батьківство і дідівство, робота і професійна діяльність, волонтерство, участь у релігійних/політичних організаціях. Хоча середньому віку приділяється набагато менше уваги в дослідженнях, ніж іншим віковим періодам, ситуація поступово змінюється. Дослідження середнього віку в допомогло виявити важливість чіткого вивчення людей середнього віку з точки зору психосоціального, когнітивного розвитку та стану здоров’я, динаміки повсякденного життя, а також фізіологічних і неврологічних корелятів. На сьогоднішній день, на щастя, питання, пов’язані з середнім віком, можна вивчати за допомогою все більшої кількості опитувань, в яких беруть участь дорослі люди середнього віку.

Дослідники та громадськість зазвичай вважають, що середній вік охоплює вік від 40 до 60 років, плюс-мінус 10 років, що робить його відносним наближенням. Відповідаючи на запитання про те, коли починається і закінчується середній вік, люди в середньому вважали, що він починається у 44 роки і закінчується у 59 років. Однак такі вікові межі є вторинними. Більш важливими для визначення середнього віку, ніж хронологічний вік, є унікальні рольові констеляції, які люди беруть на себе, в поєднанні з часом життєвих подій і досвіду.

Багато робіт присвячено тому, як дорослі середнього віку за рівнем благополуччя відрізняються від людей інших вікових категорій. Існує багато великих досліджень, які показують низький рівень задоволеності життям у середньому віці (Blanchflower & Oswald, 2008; Stone et al., 2010). Хоча ці результати були відтворені на багатьох вибірках у різних країнах, більшість досліджень є перехресними, а їхні результати відрізняються від результатів поздовжніх досліджень. Натомість лонгітюдні дослідження на основі численних опитувань показали, що благополуччя є високим і стабільним у середньому віці, а гедоністичні аспекти та емоційний досвід демонструють висхідні траєкторії. Зазначені вікові відмінності у благополуччі, як правило, досить невеликі; тим не менш, U-подібні криві часто інтерпретуються як свідчення поширеної кризи середнього віку.

Один із домінуючих наративів, пов’язаних із середнім віком, стосується «кризи середнього віку». Еліот Жак (1965) вперше ввів цей термін, спостерігаючи за різкими змінами у способі життя та продуктивності свого клієнта середнього віку, а також зіткнувшись віч-на-віч із власними обмеженнями та дедалі більшим усвідомленням смертності. Стереотипними образами є купівля червоного спортивного автомобіля, одруження на значно молодшій людині або планова хірургічна операція, щоб виглядати молодше свого віку.

Виникнення кризи середнього віку виявилося міфом. Дослідження показують, що 10-20% людей насправді переживають її. Хоча дехто вважає її гумористичною і присвячує їй анекдоти, фільми та телешоу, негативні наслідки просування кризи як норми включають ігнорування проблем з психічним або фізичним здоров’ям, коли симптоми приписують кризі середнього віку.

Іншим прикладом передбачуваної кризи середнього віку є феномен «спорожнілого гнізда». Початкова концепція полягала в тому, що після десятиліть піклування про дітей жінки - особливо ті, чия основна роль була материнською, - впадають у депресію після того, як їхні діти залишають дім. Також передбачалося, що подружжю доведеться переглянути свої стосунки. Емпіричні дані демонструють диференційовану картину, починаючи від пошуку жінками нових ролей попри втрачену ідентичність і подружні конфлікти для одних і закінчуючи позитивним періодом для інших, оскільки подружжя користується можливістю відновити зв’язок і відродити інтереси. Проблеми з адаптацією можуть виникати, коли культурні, соціальні або особисті норми щодо ролей дорослих та освітніх шляхів не збігаються між батьками та їхніми дорослими дітьми.

Оскільки кількість людей середнього віку зростає, а обставини змінюються, необхідно зосередити увагу на ключових можливостях і викликах, з якими дорослі люди середнього віку стикаються зараз і в найближчому майбутньому. Деякі з цих викликів не є новими чи притаманними лише середньому віку, але виникли раніше, продовжують проявлятися і посилюються в середньому віці.

Ключовим моментом є те, що їхня інтенсивність, масштаби або загальне навантаження зростають, оскільки дорослі середнього віку часто стикаються з безліччю проблем одночасно, при цьому, як правило, несучи відповідальність за молодших і старших членів сім’ї. Варто також зазначити, що це навантаження припадає на той період життя, коли починають проявлятися вразливі місця (наприклад, початок хронічних захворювань, зниження когнітивних функцій). Як наслідок, прояви цих викликів можуть відрізнятися в середньому віці порівняно з молодим дорослим віком, у способах їх переживання або вирішення. Наприклад, дорослі середнього віку часто одночасно балансують між обов’язками, пов’язаними з доглядом за старіючими батьками, перезапуском своїх дорослих дітей і підтримкою власної кар’єри, водночас маючи справу зі скороченням системи соціального захисту у вигляді зростання витрат на охорону здоров’я і недостатньою кількістю відпусток для догляду за сім’єю.

Таке балансування і перевантаження безліччю ролей відбувається в контексті їхнього власного психічного, фізичного і когнітивного здоров’я, що змінюється, в результаті чого деякі дорослі середнього віку змушені ставити власні потреби у здоров’ї і дозвіллі на другий план.

Нещодавно середній вік почали розглядати як ключовий період у життєвому шляху, щоб визнати центральну роль, яку він відіграє в індивідуальному життєвому шляху, а також в успіху та розвитку інших людей у сім’ї, на роботі, у громаді та суспільстві загалом. Дорослі середнього віку часто відіграють вирішальну роль у зближенні та вихованні членів сім’ї та наставництві колег. Центральне місце в життєвому циклі займає збалансування здобутків і втрат, пов’язаних з процесом старіння, зв’язок між ранніми і пізніми періодами життя, а також налагодження зв’язків між поколіннями. На характер розвитку в середньому віці впливає те, що відбувалося на більш ранніх етапах життя.

Емпіричні дослідження показали, що негаразди, стилі виховання у дитинстві пов’язані з пізнанням, психічним і фізичним здоров’ям та якістю соціальних стосунків у середньому віці. У свою чергу, здоров’я та благополуччя в середньому віці часто значною мірою визначають перебіг подальшого життя. Наприклад, високий кров’яний тиск у середньому віці - але не в старості! - прогнозує зниження когнітивних функцій у похилому віці. Цей погляд на середній вік слугує основою для опису, пояснення та модифікації біопсихосоціального досвіду в середньому віці.

Відмінності у стані здоров’я, пов’язані з расовою/етнічною приналежністю, сексуальною орієнтацією, часто присутні і посилюються в середньому віці, що ще більше підкреслює важливість біопсихосоціального досвіду в середньому віці. Період середнього віку лише слабко пов’язаний з віковими межами, але визначається і характеризується безліччю соціальних ролей (у широкому розумінні), які люди беруть на себе, виконують і за які відчувають відповідальність. Ці ролі включають, але не обмежуються ними, подружжя або партнера, батьків, бабусь і дідусів, дорослих і дітей, братів і сестер, друзів, колег, піклувальників, членів громади та релігійних організацій.

Аренс і Райфф (Ahrens and Ryff, 2006) задокументували, що дорослі можуть виконувати до восьми різних ролей, а середньостатистична людина середнього віку - чотири. Кількість рольових констеляцій, в яких дорослі середнього віку орієнтуються і балансують, відрізняється від молодості і старості: літні люди, ймовірно, обирають менше ролей через вихід на пенсію, зміни у стані здоров’я та зосередження на емоційно значущих цілях, тоді як молоді люди перебувають на стадії пошуку, побудови кар’єри та створення сім’ї, що, в свою чергу, обмежує їхню прихильність до певних ролей.

Ще однією унікальною організаційною особливістю середнього віку є різноманітні життєві переходи, з якими зазвичай стикаються люди. Вони охоплюють глибокі зміни в повсякденному житті, кар’єрі (наприклад, просування по службі, нестабільність на ринку праці), фізичному здоров’ї (наприклад, початок хронічних захворювань) і соціальному житті (наприклад, час народження дитини (дітей), рішення про те, чи мати дітей і, якщо так, то скільки). Характер, початок і тривалість середнього віку частково визначаються часом вступу в шлюб і народження дітей. Оскільки все більше людей чекають на народження дітей до 30-40 років, їм пізніше доводиться піклуватися про малюків і дітей шкільного віку, і, як правило, вони стають бабусями чи дідусями лише у 60 років або пізніше. Як наслідки цих рольових констеляцій перетинаються і відрізняються в різних сегментах населення (наприклад, у тих, хто не має партнера або дітей), загалом недостатньо вивчено.

Люди найчастіше просуваються кар’єрними сходами, в результаті чого найвища точка їх заробітку припадає в середньому ближче до 40 років для людей з меншою кількістю років освіти і к 50 рокам для людей з вищим рівнем освіти. Зростання також спостерігається в емоційному досвіді і переконаннях щодо контролю. Дорослі середнього віку зазвичай стають бабусями і дідусями, що відкриває можливості для генерації поколінь і відносин між поколіннями, наприклад, залучення до повсякденної турботи про своїх онуків.

Можливості середнього віку соціально структуровані. Люди з вищим соціально-економічним статусом забезпечені доступом до таких можливостей, як краща якість і більш стабільне медичне обслуговування, розширене дозвілля, менша схильність до негативних подій і хронічних стресів, а також наявність соціальних, фінансових і психологічних ресурсів. На противагу цьому, ці здобутки не повною мірою поширюються на всі верстви населення.

Психічне здоров’я. Парадоксальний висновок щодо стабільності задоволеності життям і висхідних траєкторій емоційного досвіду в середньому віці полягає в тому, що рівень депресії, тривоги та серйозного психологічного дистресу найвищий у середньому віці, особливо серед жінок, осіб з низьким рівнем соціально-економічного статусу. Відповідно, вживання антидепресантів та звернення до фахівців з психічного здоров’я є найвищим у середньому віці (40-60 років) порівняно з більш раннім або пізнім дорослим віком і більш вираженим серед жінок та осіб з меншою кількістю років освіти.

Наслідком зміни тенденцій у сфері психічного здоров’я є історично зростаючі показники смертності серед дорослих середнього віку, зокрема від отруєнь, самогубств, хронічних захворювань печінки та цирозу. Ці тенденції отримали назву «смерті від відчаю», а потенційні причини включають серйозні труднощі на роботі, в сім'ї/домашніх умовах і в соціальній діяльності.

Фізичне здоров’я. У сфері фізичного здоров’я спостерігаються схожі історичні тенденції: велика кількість дорослих середнього віку мають вищі показники поширеності певних хронічних захворювань, таких як метаболічні хвороби, а також зростають показники інвалідності. Потенційні пояснення включають зростання рівня ожиріння, збільшення споживання калорій і залежність від перероблених продуктів, низький рівень фізичної активності. Дорослі середнього віку в заможних країнах повідомляють про більше проблем зі сном, сильні головні болі, труднощі з концентрацією уваги та алкогольну залежність порівняно з молодими людьми та людьми похилого віку. Серед довгострокових наслідків того, що дорослі середнього віку наближаються до старості з більшою кількістю хронічних захворювань, інвалідністю, недостатньою фізичною активністю та ожирінням, ймовірно, є більші витрати на медичне страхування та залежність від членів сім’ї у догляді за хворими.

Зміни у складі сім’ї. Третина дорослих середнього віку не має партнера, а п’ята частина (більше, ніж будь-коли) не має дітей (Fry, 2017). Серед інших тенденцій - рекордна кількість людей, які живуть у домогосподарствах, що складаються з кількох поколінь, збільшення кількості жінок, які ніколи не були одружені, та зміни у гендерному складі голів домогосподарств (наприклад, одностатеві пари, трансгендерні чоловіки/дружини). Однак мало відомо про те, чи і як зазначена низхідна і висхідна міжпоколінна динаміка поширюється на сегменти населення за расовою/етнічною приналежністю, соціальним станом та сексуальною орієнтацією, і якщо так, то яким чином.

Зміни в структурі та функціях сім’ї вплинули на стосунки людей середнього віку зі своїми старіючими батьками, зокрема на частоту взяття на себе ролі опікуна, відпускання дорослих дітей у доросле життя, а також на позитивні та негативні сторони бабусь і дідусів. Серед безлічі факторів, що лежать в основі цього явища, - стрімке зростання кількості людей, які доживають до 65 років і більше, а також зміна норм щодо одинокого батьківства, розлучень і прийомних батьків, що призвело до появи повторних шлюбів, змішаних сімей і сімей, які проживають разом (Antonucci та ін., 2011; Bengtson, 2001; Silverstein & Giarrusso, 2010).

Зміни у складі та динаміці сім’ї призводять до того, що люди мають більше різних типів стосунків, які впливають на розвиток у середньому віці. Це може включати «додавання» онуків у результаті повторного шлюбу і, таким чином, збільшення розміру мереж підтримки сім’ї, тоді як можливим недоліком є втрата контакту з онуками, які переїжджають разом з батьком, що здійснює опіку.

Сім’ї після розлучення вразливі до напруженості та амбівалентності, що ставить під загрозу ймовірність та якість забезпечення догляду між поколіннями. Догляд за літніми батьками може передбачати розподіл обов’язків між братами і сестрами та чоловіком/дружиною/партнером, що може призвести до напруження у стосунках. Одружені особи, які здійснюють догляд, в середньому повідомляють про меншу емоційну та інструментальну підтримку з боку батьків, які доглядають за ними. Незважаючи на проблеми зі здоров’ям, старіючі батьки продовжують обмінюватися підтримкою з дітьми середнього віку, особливо коли дорослі діти стикаються з життєвими проблемами, і такий обмін підтримкою пов’язаний з повсякденним благополуччям і здоров’ям. Діти середнього віку часто повідомляють, що надають більше підтримки, ніж батьки повідомляють, що отримують її в різних аспектах (Kim та ін., 2011; Silverstein та ін., 2010; Suitor та ін., 2011).

Потреби батьків, які старіють, можуть ускладнювати характер стосунків, і ця тенденція, ймовірно, не сповільнюватиметься, оскільки все більше бебі-бумерів житимуть довше, а абсолютна кількість випадків деменції зростатиме.

Нещодавнє дослідження показало, що в США, Німеччині та Італії більшість дорослих відчувають обов’язок допомагати своїм старіючим батькам. Ці демографічні тенденції вже призвели до того, що все більше дорослих середнього віку залучаються до обов’язків, пов’язаних з доглядом, при цьому змушені жонглювати повною зайнятістю. Неформальний догляд за дітьми на утриманні та/або старіючими батьками під час роботи на повну ставку називається подвійним або потрійним навантаженням. За даними звіту Американської асоціації батьківської опіки (AARP) за 2015 рік, 44 мільйони дорослих у США надають неоплачувану сімейну опіку дитині або дорослому, а 6,5 мільйона дорослих надають неоплачувану сімейну опіку обом; 54% тих, хто надає опіку, перебувають у середньому віці, а 60% працюють (AARP, 2015); у середньому 2,5 години на день витрачається на неоплачувану опіку - час, який часто заважає оплачуваній роботі, сімейному часу та сну.

Обов’язки, пов’язані з доглядом, впливають на здоров’я та благополуччя людей середнього віку, їхній майбутній статус на ринку праці та пенсійний дохід. Баланс між роботою та особистим життям впливає на стан здоров’я та здоров’я близьких, а також на їхню власну продуктивність, оскільки цим людям середнього віку доводиться координувати свої ролі, ресурси та управління процесом догляду. Особи, які здійснюють подвійний або потрійний догляд, повідомляють про більшу кількість конфліктів між роботою та сім’єю, відчувають стрес, психологічний дистрес, гірший сон, нижчу якість стосунків з партнерами та користуються більшою кількістю послуг з охорони здоров’я, ніж ті, хто не здійснює догляд. На їхню кар’єру впливають скорочення робочого часу, зміна роботи на менш вимогливу, затримки в кар’єрному зростанні, ранній вихід на пенсію та звільнення з роботи заради повної зайнятості доглядальницею. Дочки та дружини з більшою ймовірністю надають підтримку старіючим батькам.

Змінюються стосунки з дорослими дітьми. Стосунки дорослих середнього віку зі своїми дорослими дітьми зазнають історичних змін у вигляді збільшення контактів між поколіннями, постійної підтримки дорослих дітей з боку батьків і спільного проживання та прив’язаності. Частота контактів між батьками та дорослими дітьми зросла за останні 30 років, ймовірно, завдяки технологічному прогресу (електронна пошта, телефон, текстові повідомлення). Дорослі середнього віку більше контактують з дорослими дітьми, які мають проблеми, і надають їм більше підтримки. Незалежно від того, наскільки успішні інші діти в сім'ї, коли одна доросла дитина має проблеми, це часто має довгострокові наслідки для батьків середнього віку, включаючи погіршення якості стосунків, занепокоєння і стрес навколо дитини, а також переконання, що вони не впоралися зі своєю батьківською роллю.

Кар’єрний розвиток, зайнятість і фінансова стабільність є центральними для людей середнього віку. Про їхню важливість свідчать наявні дані про те, що фактори, пов’язані з роботою, такі як професійний клас, небезпека та складність роботи, прогнозують психічне та фізичне здоров’я, когнітивні здібності та довголіття в середньому та похилому віці.

**1.2 Самооцінка особистості як психо-соціальний феномен**

**Самооцінка** – це складне психологічне утворення, яке відображає ставлення людини до себе, своїх якостей, здібностей, досягнень та місця в суспільстві. Це не просто думка про себе, а ціла система поглядів, емоцій та оцінок, які формуються протягом усього життя під впливом різних факторів.

На певному етапі розвитку психологічної науки феномен самооцінки привернув до себе велику увагу наукової спільноти, що пов’язано з тим, що висока самооцінка почала поставати як панацея і як основний засіб досягнення внутрішнього благополуччя. Було проведено велику кількість досліджень, присвячених різним аспектам самооцінки та її ролі в багатьох сферах життя, в той час як сам феномен самооцінки не отримав належного теоретичного обґрунтування і вивчався переважно з точки зору її рівнів. Це призвело до появи значної кількості наукових публікацій, де низька самооцінка однозначно розглядається як причина багатьох негативних переживань та поведінкових проявів її носіїв.

Ранні дослідження підкреслили відмінності між «рисами» самооцінки (притаманний людині рівень самооцінки). На відміну від самооцінки «стану», яка залежить від рівня успіху чи невдачі у досягненні релевантної особистої мети. Висока самооцінка вважається одним із найважливіших чинників нашого психічного здоров’я і значною рушійною силою поведінки в широкому спектрі людської діяльності. Самооцінка сильно впливає на те, як ми емоційно переживаємо життєві події. Наприклад, вона може посилювати або послаблювати наші позитивні емоції, коли ми досягаємо успіху, або впливати на наші негативні емоції після усвідомленої невдачі. Самооцінка також є високоструктурованою та ієрархічною концепцією самосприйняття, з конкретними самооцінками, що надаються певним сферам у житті людини. Її можна виміряти і вона сприймається як високоцінний актив, пов’язаний з підвищеною ініціативністю та позитивними почуттями [25,c.30].

Підтримка самооцінки іноді може залежати від досягнення конкретних цілей, що створює умови для самоповаги людини. Цей фокус на досягненні цілей дедалі більше соціалізується в західних культурах. На жаль, іноді це може сприяти нестабільному рівню самооцінки, що може призвести до депресії та погіршення здоров’я. Це частіше спостерігається тоді, коли людині бракує необхідних ресурсів для самоствердження. Мотивація слідувати цілям, що залежать від непередбачуваних обставин, також може спричинити поведінку, керовану бажанням «довести», а не «навчитися». Це, зрештою, може затримати більш здорові форми поведінкового та когнітивного розвитку і призвести до зниження рівня самооцінки.

За всю коротку історію психології лише кілька особистісних конструктів привертали більше теоретичної та емпіричної уваги, ніж самооцінка. У 2004р, Гейне і Леман заявили, що за 35 років було опубліковано понад 18 000 досліджень, що вивчають самооцінку. (це більше, ніж одна публікація в день). Тим часом, інтерес психологів до самооцінки з роками зростає в геометричній прогресії. Дослідження самооцінки має довгу плідну історію в психології.

М. Розенберг (1965), один з «першопроходців» у цій галузі, стверджував, що самооцінка - це загальна позитивна оцінка індивідом самого себе. Він додав, що висока самооцінка складається з того, що людина поважає себе і вважає себе гідною [58].

У подібному ключі Седікідес і Гресс стверджують, що самооцінка відноситься до сприйняття або суб’єктивної оцінки людиною власної самоцінності, почуття самоповаги та впевненості в собі, а також ступінь, до якого людина дотримується позитивних чи негативних поглядів на себе.

Самооцінка пов’язана з особистими переконаннями про навички, здібності та соціальні стосунки з іншими людьми. Самооцінку також визначають як глобальний барометр самооцінки, що включає когнітивні оцінки загальної самооцінки та афективні переживання, які пов’язані з цими глобальними оцінками (Murphy, Stosny and Morrel, 2005). Аналогічно, Ванг і Оллендік (Wang and Ollendick, 2001) стверджують, що самооцінка включає в себе оцінку самого себе, за якою слідує емоційна реакція на себе. Оціночні та афективні елементи присутні в усіх існуючих визначеннях і теоріях самооцінки.

Браун, Даттон і Кук (2001) виділили три способи використання терміну «самооцінка»:

а) глобальна самооцінка, або самооцінка рис, для позначення того, як люди зазвичай відчувають себе, тобто почуття прихильності до себе;

б) самооцінка для позначення того, як люди оцінюють свої різні здібності та атрибути;

c) почуття самоповаги для позначення миттєвих емоційних станів, наприклад, людина може сказати, що її самооцінка була захмарно високою після отримання великого підвищення, або людина може сказати, що її самооцінка впала після розлучення [51].

Мабуть, найпростіше визначення самооцінки можна знайти у словнику Вебстера, де сказано, що «самооцінка - це задоволеність собою». В іншому виданні того ж словника, самооцінка означає «хорошу думку про свою гідність або цінність». Хьюітт (Hewitt, 2002) намагався трансформувати наше уявлення про самооцінку з універсальної психологічної риси і мотивуючої сили на соціально сконструйовану емоцію, що ґрунтується на настрої. Ця точка зору ґрунтувалася на визначенні самооцінки Сміта та Ловіна (1995) як рефлексивної емоції, що розвинулася протягом часу в соціальних процесах винахідництва, яку індивіди вчаться переживати і говорити про неї, яка виникає в передбачуваних соціальних обставинах і підлягає соціальному контролю.

Дослідження в переважній більшості показали, що висока самооцінка пов’язана з широким спектром позитивних емоцій і хорошим психічним здоров’ям, а низька самооцінка пов’язана з широким спектром негативних емоцій і поганим психічним здоров’ям, а також з низкою психологічних розладів.

Люди з вищою самооцінкою більш оптимістичні, мають вищу впевненість у собі та самоефективність, відчувають більше позитивних емоцій і мають більш задоволені міжособистісні стосунки, ніж люди з нижчою самооцінкою. Люди з низькою самооцінкою більш песимістичні, менш упевнені в собі та самоефективні, більш вразливі до низки негативних емоцій, включаючи тривогу, депресію, гнів, провину та сором, а також до проблем у стосунках.

Зв’язок між низькою самооцінкою та проблемами у стосунках може бути пов’язаний з тим, що люди з низькою самооцінкою менш схильні відчувати впевненість у своїх стосунках і більш схильні відчувати ревнощі у стосунках. Крім того, люди з низькою самооцінкою більш вразливі до психологічних розладів, пов’язаних з емоціями, про які йшлося вище (наприклад, розлади настрою, тривожні розлади), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотиками, розладів харчової поведінки, сексуальних дисфункцій, спроб самогубства, підліткової злочинності, антисоціальної поведінки та агресивної поведінки.

Високу самооцінку часто плутають з нарцисизмом, але це різні поняття. Самооцінка пов’язана з відчуттям власної цінності та компетентності, тоді як нарцисизм пов’язаний з відчуттям власної винятковості та вищості і, як наслідок, з почуттям власної гідності, що може призвести до гніву та агресії, коли до людини не ставляться як до вищого та особливого. Показники самооцінки та нарцисизму не є сильно корельованими, що вказує на те, що низьку самооцінку та нарцисизм не слід розглядати як протилежні кінці одного континууму або виміру. Це допомагає пояснити парадокс, який здається парадоксальним: дослідження виявили, що нарцисизм позитивно пов’язаний з агресією, а самооцінка – негативно.

Самооцінка також пов’язана з деякими рисами особистості, які, в свою чергу, асоціюються з хорошою психологічною адаптацією та взаємовідносинами. Вона позитивно пов’язана з соціальною екстраверсією, яка асоціюється з позитивним афектом і симпатією, що сприяють близьким стосункам, соціальній підтримці та загальному благополуччю. Вона також позитивно пов’язана з сумлінністю, що, найімовірніше, пов’язано з психологічним благополуччям, оскільки високосовісні люди з більшою ймовірністю досягають особистих цілей і виконують свої зобов’язання перед іншими людьми, а тому розглядаються як більш бажані партнери у стосунках. Вона негативно асоціюється з невротизмом або емоційною нестабільністю, яка пов’язана з частотою переживання негативних емоцій (особливо тривоги і депресії) і з труднощами у відносинах.

Низька самооцінка відіграє важливу роль у низці поширених психологічних розладів. Наприклад, вона є визначальною ознакою депресії та важливою рисою тривожних розладів, включаючи соціальний тривожний розлад, який характеризується занепокоєнням, що людина є неадекватною та несхожою на інших. Низька самооцінка також є важливою ознакою розладів харчової поведінки та дисморфічних розладів тіла, оскільки надмірна незадоволеність власною зовнішністю може призводити до надмірних спроб схуднути, характерних для нервової анорексії, та занепокоєння певними аспектами зовнішності (наприклад, розміром носа чи вух), характерними для дисморфічних розладів тіла. Занижена та нестійка самооцінка є характерною ознакою деяких особистісних розладів, зокрема шизотипічного, пограничного, уникаючого та залежного.

Низька самооцінка також може бути наслідком стигми, яку багато людей пов’язують з будь-яким психологічним розладом, навіть якщо низька самооцінка не є характерною ознакою розладу. Це, ймовірно, результат уявного або реального соціального відторгнення, якого часто зазнають люди з психологічними розладами.

Самооцінка може стосуватися як себе в цілому, так і окремих аспектів свого «Я», наприклад, як люди ставляться до свого соціального статусу, расової чи етнічної групи, фізичних особливостей, спортивних навичок, успішності на роботі чи в навчанні. Щодо розмірності самооцінки, то деякі автори концептуалізують її як унітарну глобальну характеристику, тоді як інші розглядають її як багатовимірну характеристику з незалежними підкомпонентами (самооцінка успішності, соціальна та фізична самооцінка)

Бранден стверджував, що самооцінка складається з двох компонентів:

а) вважати себе ефективним, вірити у свою здатність мислити, вчитися, обирати і приймати правильні рішення, а також долати труднощі та впроваджувати зміни;

б) повага до себе, впевненість у своєму праві бути щасливим та впевненість у тому, що люди гідні поваги, любові та самореалізації.

Рісонер розглядав самооцінку як таку, що складається з двох різних вимірів: компетентності та цінності. На основі цих двох компонентів, він визначає самооцінку як «переживання того, що людина здатна відповідати на життєві виклики і бути гідною щастя».

У психології особистості існує відома відмінність між рисами і станами, вперше введене Кеттеллом і розвинута Ч. Д. Спілбергером та його колегами. Ґрунтуючись на цій відмінності, деякі автори розрізняють самооцінку стабільну в часі, оскільки вона є частиною особистості і самооцінку стану, яка є більш лабільною, на неї впливають події, ситуації та емоції. Десі та Райан розрізняють умовну та справжню самооцінку. Умовна самооцінка відноситься до почуттів про себе, які є результатом від відповідності певним стандартам досконалості або відповідності певним міжособистісним чи внутрішнім очікуванням. Це часто пов’язано з соціальним порівнянням і, як правило, асоціюється з певним видом нарцисизму. На противагу цьому, справжня самооцінка є більш стабільніша і ґрунтується на міцному та безпечному почутті власної гідності. Її цінність - це інтегрований аспект самооцінки, який відображається в активності, проактивності та життєздатності. Що стосується оцінки, то деякі автори розрізняють експліцитну самооцінку (опитувальники) та імпліцитну самооцінку, тобто інтроспективно не ідентифікований (або неточно ідентифікований) вплив самоставлення на оцінку самоасоційованого та самодисоційованого об’єкта.

Афективна модель розвитку самооцінки передбачає, що

а) самооцінка формується на початку життя у відповідь на реляційні та темпераментні фактори;

б) після формування самооцінка наділяє людей з високою самооцінкою здатністю просувати, захищати і відновлювати почуття власної гідності [38]

Розрізняють умовну та безумовну самооцінку. Умовна самооцінка формується на основі зовнішніх джерел, таких як слова інших, успіхи чи невдачі, компетентність [16, с.24] або самооцінка, що залежить від стосунків. Тому умовна самооцінка характеризується нестабільністю, ненадійністю та вразливістю. Люди, які не мають безумовної самооцінки, схильні до безперервного прагнення до самоцінності. Однак, оскільки прагнення до умовної самооцінки ґрунтується на отриманні схвалення, воно приречене на невдачу, оскільки ніхто не отримує постійного схвалення, а несхвалення часто викликає депресію. Крім того, страх несхвалення гальмує діяльність, в якій можлива поразка.

Безумовна самооцінка описується як правдива, стабільна і міцна. Вона випливає з віри в те, що людина є «прийнятною на певний період, прийнятною перед самим життям, онтологічно прийнятною». Віра в те, що людина є «онтологічно прийнятною», означає віру в те, що її прийнятність - це «те, що є, без жодних умов». У цій вірі, як пояснює богослов Пауль Тілліх, прийнятність не ґрунтується на чеснотах людини. Це прийняття, яке дається «всупереч нашій провині, а не тому, що ми не маємо провини»[64].

Життєвий досвід людини є основним джерелом того, як розвивається самооцінка. У перші роки життя дитини батьки мають значний вплив на самооцінку і можуть вважатися основним джерелом позитивного та негативного досвіду дитини [15, с.26]. Безумовна любов з боку батьків допомагає дитині розвинути стійке відчуття, що про неї піклуються та поважають. Ці почуття згодом впливають на самооцінку, коли дитина дорослішає. Учні початкової школи з високою самооцінкою, як правило, мають авторитетних батьків, які є турботливими дорослими, що підтримують їх, встановлюють чіткі стандарти для своєї дитини і дозволяють їй висловлювати свою думку при прийнятті рішень.

Хоча дотеперішні дослідження показали лише кореляцію між теплим, підтримуючим стилем виховання (переважно авторитетним і поблажливим) і високим рівнем самооцінки у дітей, можна вважати, що ці стилі виховання мають певний причинно-наслідковий вплив на розвиток самооцінки. Досвід дитинства, який сприяє здоровій самооцінці, включає в себе те, що дитину слухають, розмовляють з нею з повагою, приділяють їй належну увагу і любов, визнають її досягнення, а також визнають і приймають її помилки або невдачі. Досвід, який сприяє низькій самооцінці, включає в себе різку критику, фізичне, сексуальне або емоційне насильство, ігнорування, висміювання, а також постійне очікування, що ви будете «ідеальними».

У шкільному віці академічна успішність робить значний внесок у розвиток самооцінки. Постійне досягнення успіху або постійні невдачі матимуть сильний вплив на індивідуальну самооцінку учнів [28, с.87]. Однак учні можуть також відчувати низьку самооцінку під час навчання в школі. Наприклад, вони можуть не мати академічних досягнень або жити в неблагополучному середовищі за межами школи. Проблеми, подібні до вищезазначених, можуть змусити підлітків сумніватися в собі.

Соціальний досвід - ще один важливий фактор, що впливає на самооцінку. Під час навчання в школі діти починають розуміти і визнавати відмінності між собою і своїми однокласниками. Використовуючи соціальні порівняння, діти оцінюють, чи краще або гірше вони справляються з різними видами діяльності, ніж однокласники. Ці порівняння відіграють важливу роль у формуванні самооцінки дитини і впливають на позитивні чи негативні почуття, які вона відчуває до себе. У підлітковому віці вплив однолітків стає набагато важливішим. Підлітки оцінюють себе на основі своїх стосунків з близькими друзями. Успішні стосунки серед друзів дуже важливі для розвитку високої самооцінки у дітей. Соціальне схвалення приносить впевненість у собі і формує високу самооцінку, тоді як відторгнення з боку однолітків і самотність призводить до невпевненості в собі і формує низьку самооцінку.

Самооцінка має тенденцію до зростання в підлітковому та юнацькому віці, досягаючи піку в середньому віці. Від середнього до похилого віку спостерігається зниження, причому дані про те, наскільки це зниження велике чи мале, різняться. Причинами такої варіативності можуть бути відмінності у стані здоров'я, когнітивних здібностях та соціально-економічному статусі в похилому віці. Не виявлено відмінностей між чоловіками та жінками у розвитку самооцінки. Множинні дослідження показують, що немає різниці в траєкторії розвитку самооцінки протягом життя між поколіннями через соціальні зміни, такі як різниця оцінок в освіті або наявність соціальних мереж.

Високий рівень майстерності, низька схильність до ризику та кращий стан здоров’я - це способи передбачити вищу самооцінку. З точки зору особистості, емоційно стабільні, екстравертні та сумлінні люди мають вищу самооцінку. Ці предиктори показали нам, що самооцінка має якості, подібні до рис, залишаючись стабільною з часом, як особистість та інтелект [25,с. 132]. Однак це не означає, що її не можна змінити. Латиноамериканські підлітки мають дещо нижчу самооцінку, ніж їхні чорношкірі та білі однолітки, але до 30 років рівень самооцінки дещо підвищується. У афроамериканців самооцінка різкіше зростає в підлітковому та юнацькому віці порівняно з білими. Однак у похилому віці у них спостерігається більш швидке зниження самооцінки. Сором може сприяти тим, хто має проблеми з низькою самооцінкою [33,с. 167]. Почуття сорому зазвичай виникає через ситуацію, коли соціальне «Я» знецінюється, наприклад, через соціально оцінену погану успішність. Погана успішність призводить до зниження соціальної самооцінки і зростання сорому, що вказує на загрозу соціальному «Я». Такому зростанню сорому можна допомогти за допомогою співчуття до себе. Існує три рівні розвитку самооцінки по відношенню до реального «Я», ідеального «Я» та «Я, якого бояться». Реальне, ідеальне та жахливе «Я» розвиваються у дітей послідовно на когнітивних рівнях [23, с. 145].

Етапи морального судження: люди описують своє реальне, ідеальне і жахливе «Я» за допомогою стереотипних ярликів, таких як «хороший» або «поганий». Люди описують своє ідеальне та реальне «Я» з точки зору схильності до дій або поведінкових звичок. Страшне «Я» часто описують як неуспішне або таке, що має погані звички, як таке, що не відповідає соціальним очікуванням, або як егоцентричне. Такий розвиток приносить із собою дедалі складніші та всеохоплюючі моральні вимоги. На цьому рівні самооцінка людини може страждати, оскільки вона не відчуває, що відповідає певним очікуванням. Таке відчуття помірно впливає на самооцінку, але ще сильніше - коли людина вважає, що вона перетворюється на свою жахливу сутність.

На самооцінку впливає поєднання генетичних і середовищних факторів. Дослідження показують, що генетика відіграє значну роль у визначенні самооцінки людини, причому дослідження показують, що генетичні фактори визначають до 50% самооцінки. Однак фактори навколишнього середовища, такі як походження, життєві події, хвороби, неблагополучна сім'я та співпраця, також відіграють вирішальну роль у формуванні самооцінки людини. Наприклад, діти з підтримуючої та люблячої сім’ї, як правило, мають вищу самооцінку, ніж діти з неблагополучної сім’ї. Життєві події, такі як знущання, жорстоке поводження або травми, також можуть суттєво вплинути на самооцінку людини, призводячи до низької самооцінки та негативного самосприйняття. Хронічні захворювання або інвалідність також можуть впливати на самооцінку, призводячи до відчуття неадекватності та низької самооцінки. Співпраця та позитивна соціальна взаємодія також можуть позитивно впливати на самооцінку людини. Позитивний зворотний зв’язок і заохочення можуть сприяти зміцненню впевненості в собі та підвищенню самооцінки, тоді як негативний зворотний зв'язок може мати протилежний ефект. Хоча генетика відіграє певну роль у визначенні самооцінки людини, фактори навколишнього середовища, такі як походження, життєві події, хвороби, неблагополучна сім’я та співпраця, також суттєво формують самооцінку людини. Дуже важливо враховувати ці фактори, працюючи над підвищенням самооцінки людини.

Самооцінка - це риса особистості, пов'язана з поняттями «Я-образ» і «самосвідомість». Всі риси особистості, включаючи самооцінку, можна розглядати як континуум або біполярний вимір. Індивідуальні відмінності в цьому континуумі охоплюють кілька класів і рівнів. Самоствердження є основним бажання людини. Високий рівень самооцінки є обов’язковим фактором для того, щоб досягти відчуття щастя. Дослідження показали, що самооцінка є важливою детермінантою емоційного благополуччя. Ще в 1890 році Вільям Джеймс стверджував, що самооцінка є важливим аспектом психічного здоров’я. Люди з високою самооцінкою відчувають більше щастя, оптимізму та мотивації, ніж люди з низькою самооцінкою, а також менше депресії, тривоги та негативного настрою. Люди з високою самооцінкою більш схильні до наполегливості перед обличчям складних завдань, ніж люди з низькою самооцінкою. Люди з високою самооцінкою більш стійкі до життєвих перипетій.

Високий рівень самооцінки забезпечує людей здатністю приймати щасливі моменти, справлятися з неприємними ситуаціями, ефективно долати викликами, вступати в близькі стосунки та розвивати свої сильні сторони. Також вважається, що висока самооцінка зменшує прояв дисфункціональних схем і депресивних симптомів при переживанні негативних життєвих подій. Кілька досліджень виявили, що люди з високою самооцінкою більш стійкі перед обличчям невдач, ніж люди з низькою самооцінкою. Люди з високою самооцінкою також виявляються більш ефективними в саморегуляції цілеспрямованої поведінки. Самооцінка важлива для саморегуляції та якості життя Самооцінка забезпечує енергію для мобілізації людської поведінки, а також сприяє її спрямуванню. Попередні дослідження показали, що самооцінка зростає, коли людина досягає успіху, отримує похвалу або відчуває любов іншого, що робить самооцінку залежною не лише від сприйняття себе, а й від сприйняття інших людей.

Самооцінка є головним ключем до успіху в житті. Розвиток здорової самооцінки надзвичайно важливий для хорошої особистої та соціальної адаптації. Люди з низькою самооцінкою страждають від почуття нікчемності, неповноцінності та емоційної нестабільності, що призводить до незадоволення життям. Більше того, існує тенденція, що респонденти з низькою самооцінкою схильні до загального негативного ставлення до багатьох речей, включаючи інших людей та особисті обставини. Низька самооцінка пов’язана з депресією, агресією, меншою компетентністю у подоланні труднощів і зниженням рівня благополуччя. Низька самооцінка в соціальній сфері (тобто самосприйняття соціальної компетентності), наприклад, неодноразово визначалася як фактор ризику віктимізації від булінгу.

Люди мотивовані прагнути до позитивної самооцінки, тому що самооцінка забезпечує буфер проти всюдисущого потенціалу тривоги, породженої унікальним людським усвідомленням смертності. Таким чином, самооцінка виконує функцію управління тривогою - буферизації терору. Ця екзистенціальна теорія має на меті пояснити дві основні тенденції, людської поведінки: бажання підтримувати сприятливий образ себе, тобто високу самооцінку, і, в той же час, бажання просувати свої переконання і цінності. Самооцінка та культурний світогляд функціонують як буфери тривоги, щоб захистити людину від екзистенціального терору або тривоги, яка виникає через усвідомлення неминучості смерті та зникнення своєї культури. Саме через механізм самооцінки культура буферизує або зменшує екзистенційну тривогу, пов’язану зі смертю. З одного боку, потреба в самоповазі для зменшення тривоги є універсальною. З іншого боку,- це специфічний спосіб, у який самооцінка набувається і підтримується, залежить від вимог конкретного соціального середовища в кожний конкретний момент часу [56].

Більшість теорій самооцінки розглядають її як відносно стабільну рису особистості. Згідно з цією точкою зору, самооцінка є стабільною, тому що вона повільно формується з плином часу через особистий досвід, наприклад, багаторазові успіхи у виконанні різних завдань або постійної оцінки з боку значущих інших. Ряд досліджень, однак, припускають, що самооцінкою можна миттєво маніпулювати або впливати на неї. Тому самооцінку можна розглядати як «рису», а також як «стан».

Гріньє та ін. стверджують, що нестабільність самооцінки - це вимір відмінний від рівня самооцінки. Нестабільність самооцінки відноситься до величини короткочасних коливань, які люди відчувають у своєму контекстуально зумовленому почутті власної гідності. Серед людей з високою самооцінкою нестабільність самооцінки відображає крихкість позитивного самопочуття і пов’язана з підвищеною схильністю захищати і просувати ці позитивні самопочуття. З іншого боку, у людей з низькою самооцінкою нестабільність самооцінки пов’язана з різними показниками психологічних труднощів і дезадаптації [51].

Хосе-Вісенте Боне стверджує, що важливість самооцінки очевидна, оскільки відсутність самооцінки - це, за його словами, не втрата поваги з боку інших, а самозаперечення. Боне стверджує, що це відповідає великому депресивному розладу[41]. Фрейд також стверджував, що людина з депресією страждає від «надзвичайного зниження самоповаги, збіднення свого его у величезних масштабах... Він втратив самоповагу» [10, с.167].

Висока самооцінка не лише підвищує рівень щастя, але й асоціюється з кращим подоланням стресу та більшою готовністю братися за складні завдання. Проте, висока самооцінка часто є наслідком, а не причиною успіху. Дослідники також виявили, що зусилля, спрямовані на підвищення самооцінки не завжди дають очікувані результати.

Самооцінка відіграє важливу роль у тому, як ми сприймаємо та виражаємо себе. Коли у нас висока самооцінка, ми, як правило, позитивно дивимося на життя і більш впевнені у своїх силах. Таке позитивне самосприйняття може призвести до покращення комунікативних навичок, оскільки ми більш схильні висловлюватись чітко і впевнено. І навпаки, низька самооцінка може призвести до негативного самосприйняття та невпевненості у своїх силах. Це може вплинути на наші комунікативні навички, оскільки нам може бути складно чітко і впевнено висловлювати свої думки. Ми також можемо бути більш схильними до негативних емоційних реакцій, наприклад, відчувати тривогу або захищатися в соціальних ситуаціях.

Наша самооцінка також може впливати на те, як ми сприймаємо інших [1,c.23]. Теорія «Задзеркального Я» припускає, що наша самооцінка формується під впливом того, як, на нашу думку, нас сприймають інші. Якщо ми віримо, що інші сприймають нас позитивно, наша самооцінка буде вищою, і ми будемо більш схильні до впевненого самовираження. І навпаки, якщо ми вважаємо, що інші сприймають нас негативно, наша самооцінка буде нижчою, і нам буде важко ефективно спілкуватися.

Негативні думки і самонавіювання також можуть впливати на наші комунікативні навички. Якщо ми постійно займаємося негативним самонавіюванням, наприклад, говоримо собі, що ми недостатньо хороші, нам може бути складно впевнено висловлювати свої думки. Однак позитивні думки та самонавіювання можуть допомогти підвищити нашу самооцінку та покращити комунікативні навички. Наша самооцінка може суттєво впливати на наше сприйняття та самовираження. Вона може впливати на наші емоції, настрій та емоційні реакції, а також на нашу здатність ефективно спілкуватися. Працюючи над підвищенням самооцінки, ми можемо покращити свої комунікативні навички та побудувати міцніші стосунки з іншими людьми.

Самооцінка відіграє вирішальну роль у стосунках. Люди з високою самооцінкою, як правило, мають більш задоволені та повноцінні стосунки, ніж люди з низькою самооцінкою. Вони більш впевнені в собі та своїх здібностях, що дозволяє їм більш ефективно спілкуватися зі своїми партнерами. Ця впевненість також призводить до більшої близькості та зв’язку у стосунках [2,c.36]. І навпаки, люди з низькою самооцінкою часто відчувають труднощі зі спілкуванням у стосунках. Вони можуть мати труднощі з вираженням своїх думок і почуттів, що може призвести до непорозумінь і конфліктів. Вони також можуть мати труднощі зі встановленням здорових меж і можуть бути більш схильними до маніпуляцій або непослідовними у своїй поведінці.

Стиль прив’язаності також може відігравати певну роль у тому, як самооцінка впливає на спілкування у стосунках. Переслідувачі, які, як правило, більш тривожні у стосунках, можуть мати проблеми з самооцінкою і можуть бути більш схильними до співзалежної поведінки. Дистанційовані люди, які, як правило, уникають стосунків, також можуть мати проблеми з самооцінкою і можуть бути більш схильними до контролюючої або агресивної поведінки. Загалом, щоб мати здорові та повноцінні стосунки, люди повинні працювати над підвищенням власної самооцінки. Це може включати в себе відпрацювання навичок здорового спілкування, встановлення здорових кордонів і роботу над минулими травмами або проблемами, що впливають на самооцінку. Роблячи це, люди можуть покращити свої стосунки та загальне благополуччя [8,c.45].

Самооцінка відіграє життєво важливу роль у психічному здоров’ї і може суттєво впливати на те, як люди взаємодіють і спілкуються з іншими. Низька самооцінка може призвести до тривоги, стресу та депресії, що ускладнює ефективну комунікацію. Тривожні розлади також можуть бути спровоковані низькою самооцінкою, що призводить до соціальної тривожності та труднощів у самовираженні. Крім того, люди, які пережили травму, можуть боротися з низькою самооцінкою, що може ще більше вплинути на їхні комунікативні навички. Травма може призвести до того, що людина відчуває себе негідною і не заслуговує на повагу, що ускладнює її самоствердження та ефективну комунікацію своїх потреб. І навпаки, висока самооцінка може покращити психічне здоров’я та комунікативні навички. Люди з високою самооцінкою більш схильні відчувати впевненість у своїх здібностях, чітко висловлювати свої думки та встановлювати здорові межі у стосунках. Важливо визнати вплив самооцінки на психічне здоров'я та комунікацію і вжити заходів для її покращення. Практика самодопомоги, звернення до терапії та боротьба з негативними розмовами про себе можуть допомогти людям підвищити самооцінку і, в свою чергу, покращити їхні комунікативні навички.

Самооцінка також впливає на особистісні риси. Люди з високою самооцінкою частіше мають позитивні риси характеру, такі як відкритість, доброзичливість і сумлінність. І навпаки, люди з низькою самооцінкою можуть проявляти негативні риси характеру, такі як невротизм, ворожість та імпульсивність. Нарцисизм - ще одна риса особистості, на яку може впливати самооцінка. Хоча нарциси можуть здаватися людьми з високою самооцінкою, їхнє грандіозне почуття власної гідності часто є маскою, що приховує глибоко вкорінену невпевненість у собі. Нарциси можуть мати завищену самооцінку, але також схильні до сорому і невпевненості, коли їхньому образу «Я» загрожує небезпека [35,c.123].

Самооцінка - це загальна оцінка людиною власної цінності. Впевненість - це віра у свої здібності, якості та судження. Самооцінка і впевненість тісно пов'язані між собою, і обидві впливають на спілкування. Люди з високою самооцінкою і впевненістю в собі, як правило, спілкуються більш ефективно. Вони більш схильні висловлювати свої думки та ідеї чітко і наполегливо. Це відбувається тому, що вони вірять у себе і свої здібності до ефективної комунікації. І навпаки, люди з низькою самооцінкою і невпевненістю в собі, як правило, мають труднощі в спілкуванні. Вони можуть намагатися чітко висловлювати свої думки та ідеї і не наважуватися говорити про них. Це відбувається тому, що вони сумніваються у своїх здібностях і бояться бути засудженими або відкинутими іншими.

Самоефективність - ще один важливий фактор, який впливає на комунікацію. Це віра у власну здатність виконувати певні завдання або досягати певних цілей. Люди з високою самоефективністю більш схильні братися за складні завдання і наполегливо долати труднощі. Це може призвести до більш ефективної комунікації, оскільки вони більш впевнені у своїх здібностях ефективно спілкуватися [42].

Інтерес до усвідомлення того, ким є людина, зародився у філософії і довгий час залишався в її царині. Лише у другій половині ХІХ століття проблема самості та самопізнання стала предметом психологічних концепцій. В історії філософії та психології з’явилися різні погляди на природу самості. Навіть сьогодні не існує єдиного розуміння цього феномену.

У. Джеймс був першим, хто запропонував концепцію самості у ХІХ столітті. Він запропонував розрізняти в структурі самості рефлексивне (пізнавальне) та емпіричне (пізнаване) так само, як ми розрізняємо процес і результат. Результатом процесу самопізнання є власне самопізнання. Самосвідомість має бути подвійною - частиною пізнаваною і частиною пізнаваною, частиною суб'єктом і частиною об’єктом; слід розрізняти два аспекти, один з яких У. Джеймс запропонував назвати особистістю, а інший – «Я». Він мав на увазі «два аспекти», а не «дві окремі сутності», оскільки ми повинні визнати тотожність особистості і самості.

У першій половині 20 століття з’явилися концепції людського «Я» та самосвідомості, які намагалися знайти рішення практичних проблем, таких як лікування психічних розладів, психотерапія та ін. У перші десятиліття 20 століття широкого розповсюдження набула психоаналітична концепція З. Фройда.

Психоаналітичний підхід використовує поняття «Я» для позначення ідеї цілісної організації психічних процесів в особистості, центру, який регулює свідомі процеси адаптації. Це «я» пов’язане зі свідомістю, контролюючи імпульси до руху, тобто до збудження навколишнього світу. 3 Фрейд говорив про взаємозв’язок між трьома компонентами: ід, его і суперего, або: воно, его, супер-его. Фрейд відзначав важливу роль несвідомих, імпульсивних потягів у психічній діяльності, а свідомість і его ставив на другорядне місце у взаємодії між цими двома сферами психіки.

К. Хорні говорить про справжнє Я, справжню людину, як про центральну внутрішню силу, спільну для всіх людей, але незрівнянну і унікальну, як про глибинне джерело зростання на шляху до самореалізації [31].

В аналітичній психології Юнга ми знаходимо цілісність і єдність «Я», символічно виражену в мандалоподібних формах, у снах, фантазіях, міфах, релігійних і містичних переживаннях. «Я» або «самість» - це психологічне поняття, яке виражає сутність, що не може бути відокремлена і є незбагненною для нас, оскільки виходить за межі нашої здатності до розуміння.

K. Роджерс визначив поняття «Я» як «організований, когерентний, концептуалізований гештальт, що складається зі сприйняття якостей власного «Я» або «самості», сприйняття «Я» або «самості» по відношенню до інших людей і різних аспектів життя, а також цінностей, пов’язаних з цими сприйняттями. Це гештальт, доступний свідомості, але не обов’язково усвідомлений». Згідно з концепцією К. Роджерса, «Я», таким чином, є диференційованою частиною феноменального поля, тобто людського поля сприйняття (визначеного як універсальний досвід), яке складається з усвідомленого сприйняття і цінностей «Я». Самосприйняття - уявлення людини про те, якою вона є. Самосприйняття відображає якості, які людина сприймає як частину себе [24].

З феноменологічної точки зору, Я-образ часто відображає те, як ми бачимо себе у зв’язку з різними ролями, які ми граємо в житті. Ці рольові образи формуються в результаті дедалі складніших трансакцій між людьми. Таким чином, Я-образ може включати в себе певний набір Я-образів - батька, чоловіка, студента, працівника, менеджера, спортсмена, музиканта і художника. Неважко помітити, що «Я» людини може складатися з безлічі уявлень, які відображають безліч конкретних «ролей» у різних життєвих контекстах. М. Боуен, використовуючи терміни гуманістичної психології «внутрішнє Я» і «сутність» як синоніми, пише: «Зміна особистості в процесі психотерапії є результатом нашого контакту з нашою сутністю, наслідком заспокоєння і розширення можливостей неконтрольованого розуму, щоб ми могли відчути своє внутрішнє Я і діяти з цього джерела сили і мудрості».

Гордон Олпорт, представник теорії особистісних диспозицій, вводить поняття майстра - позитивної і творчої риси людської природи, яка прагне до зростання і розвитку. Існує певна організуюча та об’єднуюча сила, метою якої є формування зрілості людського життя.

Р. Бернс визначав Я-концепцію як суму всіх уявлень людини про себе у зв’язку з її оцінкою. Описовий компонент Я-концепції він запропонував називати самооцінкою або самообразом. Компонент, який стосується ставлення до себе або окремих якостей, він називає самооцінкою або самоприйняттям. На думку Бернса, Я-концепція, по суті, визначає не тільки те, що людина є, але й те, що вона про себе думає, як вона бачить свою діяльність і свій потенціал для майбутнього розвитку.

M. Кун і Т. Макпартленд вважають, що об’єктивна (найбільш безпосередньо соціально пов’язана) частина самосприйняття є найбільш інтенсивною частиною самосприйняття. Це означає, що об’єктивні, соціально підкріплені установки знаходяться на вершині ієрархії ставлень до себе. З іншого боку, існує велика різниця між тим, скільки суб’єктивних і об’єктивних компонентів включено в Я-концепцію. М. Л. Раусте фон Вріхт розглядає Я-образ як частину світогляду, що включає уявлення про себе і про відносини між собою і навколишньою дійсністю.

У психосинтезі термін «вище Я» позначає центр психіки, який «ховається за оболонкою особистості» і становить «серце людської психіки», визначається як онтологічна реальність, як Буття (Я є), яке на своєму рівні функціонує як незмінний центр життя, джерело енергій, які воно випромінює" [6, с. 13].

Сучасний етап дослідження Я-концепції пов’язаний з розрізненням процесу самоусвідомлення (Я-суб’єкт) і продукту (Я-об’єкт), який називають Я-концепцією. Т. Шибутані розглядав Я-концепцію з позицій біхевіористського підходу як спосіб поведінки. Я-концепцію можна розглядати як стійкий зв’язок між людиною як поведінковим актором та її відчуттям себе в даний момент часу. Я-концепція проявляється в характерних способах, якими індивід схильний діяти по відношенню до себе.

На думку Т. Шибутані, Я-концепція є унікальною для кожного індивіда і може бути визначена шляхом вивчення фіксованої спрямованості дії індивіда по відношенню до самого себе. Він запропонував п’ять основних критеріїв, які, на думку соціальних психологів, маркують відмінності в Я-концепції різних людей: ступінь інтеграції, рівень усвідомлення, стабільність, впевненість у собі і ступінь згоди. На думку Т. Шибутані, передумовою формування єдиного образу Я є безперервність досвіду та уявлення індивіда про себе, що виходить за межі приватних думок усіх груп, в яких він брав участь. Завдяки стабільним реакціям інших людей в індивіда розвивається почуття впевненості в собі, а Я-концепція підтримується і зміцнюється стабільністю цих очікуваних реакцій [18].

За С. Л. Рубінштейном, «Я» - це «людина», яка діє. Це визначення пов’язане з розрізненням процесу («щось робиться» у формі безособового речення) і дії (конкретна людина щось робить). Остання пов’язана з добровільною дією людини, тобто свідомо спрямованою дією. Людина як суб’єкт пізнання (свідомо детермінованої теоретичної діяльності) виступає вторинно, вона є первісно суб’єктом дії, практичної діяльності. Тобто «Я» - це свідома, свідомо наділена людина, а точніше людина як свідома істота, свідома світу, інших людей і самої себе [3, с. 234].

Узагальнену систему структури самосприйняття запропонував А. А. Налчаджан. Автор вважає, що «Я» як центральна інстанція особистості має самосвідомість або Я-концепцію (уявлення, сукупність знань про себе). Я-концепція - це загальна структура самосвідомості, пов’язана з «Я». Вона охоплює сферу «Я» і, в свою чергу, складається з тісно пов’язаних між собою підструктур або відносно стійких Я-концепцій. Особистість діє в різноманітних, переважно соціальних, ситуаціях. Активність самосвідомості виражається в ситуативних (функціональних і динамічних) Я-образах, які «оточують центральне Я» і його Я-образ. Ці динамічні і значною мірою усвідомлені Я-образи є фактично усвідомленою частиною Я-образу та його різноманітних інфраструктур (стійких Я-образів). Вони є частиною «потоку свідомості» і часто швидко змінюються, залежно від того, як швидко змінюються зовнішні ситуації. Таким чином, психіка людини, що не спить, гнучко реагує на ситуативні зміни в навколишньому середовищі.

Наступний шар структури особистості складають психологічні особливості та риси особистості, риси та їх комплекси, які складають характер і частково темперамент, здібності тощо. Налчаджан розглядає поняття «Я» як результат соціальних і психологічних задатків, які є результатом соціальних і психологічних характеристик людини, а також її особистісних якостей, здібностей, рис, навичок і вмінь.

Специфіка Я-концепції та її індивідуальних інфраструктур (відносно стійких образів себе) є індикаторами того, як особистість адаптується до соціальних умов свого існування. Різні особистості можуть мати як адаптивні, так і дезадаптивні Я-концепції та їхні інфраструктури. Таким чином, Я-образ відіграє важливу роль у регуляції поведінки, включаючи когнітивні та афективні компоненти. Зріла особистість має цілісний образ Я, який може розвиватися протягом усього життя. Ми розрізняємо такі форми Я: - реальне, істинне Я (таке, яким я є зараз).

Р. Мей вважав, що істинне Я можна знайти, лише з’єднавши свідоме Я з різними рівнями несвідомого. На думку Р. Мея, істинне «Я» охоплює глибини людського розуму і виходить далеко за межі буденної свідомості, яка, подібно до кривого дзеркала, може давати спотворену картину істинного «Я».

На думку Е. Фромма, любов, як специфічна форма людських стосунків, дає можливість людині віднайти своє справжнє «я». Е. Фромм пише, що процес зростаючого відокремлення індивіда від своїх первинних прив’язаностей - індивідуація - є процесом зміцнення і розвитку його особистості, його власного «Я» [24, с. 175].

Самооцінка, впевненість і самоефективність є важливими факторами, що впливають на комунікацію. Люди з високим рівнем цих рис, як правило, спілкуються більш ефективно, тоді як ті, хто має низький рівень, можуть відчувати труднощі. Важливо розвивати і підтримувати ці риси для покращення комунікативних навичок.

Самооцінка має значний вплив на поведінку. Люди з високою самооцінкою більш схильні поводитися позитивно і впевнено. Вони, як правило, мають хороші комунікативні навички і можуть ефективно виражати себе. І навпаки, люди з низькою самооцінкою можуть демонструвати негативну поведінку, таку як агресія, брехня і залежність.

Брехня є поширеною поведінкою серед людей з низькою самооцінкою. Їм часто доводиться брехати, щоб справити враження на інших або уникнути критики. Однак така поведінка може мати зворотний ефект і зашкодити стосункам у довгостроковій перспективі. Важливо підвищувати самооцінку, щоб уникнути такої негативної поведінки. Залежність - ще одна негативна поведінка, яка може бути пов'язана з низькою самооцінкою. Люди з низькою самооцінкою можуть звертатися до наркотиків, алкоголю або інших шкідливих речовин, щоб впоратися з почуттям власної неповноцінності. Підвищення самооцінки та звернення за професійною допомогою може допомогти подолати залежність [25,c.156].

Встановлення меж (особистих кордонів) - важливий аспект здорової комунікації. Люди з високою самооцінкою більш схильні встановлювати і підтримувати здорові межі у своїх стосунках. Вони впевнені в собі і можуть ефективно повідомляти про свої потреби. І навпаки, люди з низькою самооцінкою можуть мати проблеми зі встановленням кордонів і дозволяти іншим використовувати їх у своїх інтересах.

Загалом, самооцінка відіграє важливу роль у поведінці та спілкуванні. Підвищення самооцінки може допомогти людям розвинути позитивну поведінку та покращити свої комунікативні навички. Важливо звернутися за професійною допомогою, якщо проблеми з самооцінкою впливають на ваше повсякденне життя [12, c56].

Коли ми відчуваємо себе добре, ми з більшою ймовірністю зможемо ефективно доносити свої потреби, інтереси та бажання. Ми також з більшою ймовірністю привертаємо до себе позитивну увагу з боку інших, що може ще більше підвищити нашу самооцінку. І навпаки, люди з низькою самооцінкою можуть боротися за самоствердження або взагалі уникати спілкування, що призводить до відчуття ізоляції та самотності.

Варто звернути увагу, що самооцінка - це не те саме, що зарозумілість. Навпаки, здорове почуття власної гідності дозволяє нам орієнтуватися у світі з упевненістю та стійкістю. Розвиваючи позитивне уявлення про себе, ми можемо покращити свої комунікативні навички та підвищити загальний рівень добробуту. Самооцінка формується під впливом суспільства і культури, які можуть впливати на спілкування. Культура може впливати на те, як люди сприймають себе і свою цінність.

Теорія соціального порівняння припускає, що люди порівнюють себе з іншими, щоб оцінити свою самоцінність. Референтні групи, або люди, з якими ми порівнюємо себе, можуть відрізнятися залежно від культури та соціального контексту. Расизм також може негативно впливати на самооцінку, особливо для людей, які належать до маргіналізованих груп. Дискримінація може призвести до інтерналізації негативних переконань про себе, що може вплинути на спілкування та стосунки. Велике значення має заохочення різноманітності та інклюзивності для підтримки позитивної самооцінки.

Завдяки створенню сприятливого і доброзичливого середовища, люди можуть відчувати, що їх цінують і поважають, що може позитивно вплинути на їхні комунікативні навички. Загалом, соціальні та культурні впливи відіграють значну роль у формуванні самооцінки, яка може впливати на комунікацію. Важливо розпізнавати та долати ці впливи, щоб сприяти розвитку позитивної самооцінки та ефективної комунікації [53].

**1.3. Взаємозв’язок між самооцінкою особистості та успішністю в різних сферах життя**

Благополуччя, пов'язане з оптимізмом, соціальною підтримкою та самоповагою, позитивно корелює з кар'єрними рішеннями. З цієї точки зору, відносно нова концепція *процвітання* як інтегративного поняття, що включає ці різні ресурси, позитивний вплив і позитивний досвід, є особливо актуальною для кращого розуміння взаємозв'язків і кореляцій між самооцінкою, благополуччям і труднощами у прийнятті кар'єрних рішень. У цьому дослідженні розглядається взаємозв'язок між цими можливими труднощами, самооцінкою, самоефективністю та процвітанням.

У нещодавньому мета-аналізі 86 досліджень Удаяр та ін. [[16](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B16-ejihpe-13-00113)] підкреслили зв'язок між труднощами у прийнятті кар’єрних рішень та самооцінками. Самооцінки, «які відносяться до глобальних і ситуативних оцінок індивідами самих себе і своїх здібностей» [[16](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B16-ejihpe-13-00113), с. 611], в основному розуміються як два основних конструкти: самоефективність і самооцінка, і багато досліджень продемонстрували тісний зв'язок між цими двома конструктами і прийняттям кар'єрних рішень.

Роль самоефективності як фундаментального чинника, що впливає на кар'єрну нерішучість, була підкреслена емпіричними дослідженнями останніх десятиліть [[16](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B16-ejihpe-13-00113),[17](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B17-ejihpe-13-00113),[18](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B18-ejihpe-13-00113)]. Соціально-когнітивна теорія Бандури [[19](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B19-ejihpe-13-00113)] є однією з ключових теорій для розуміння відчуття ефективності. Ця теорія спрямована на визначення ролі переконань самоефективності, більш відомих як почуття особистої ефективності, в регуляції дії. Переконання самоефективності - це переконання людини про її здатність мотивувати себе, активізувати свої когнітивні ресурси та планувати поведінку, необхідну для здійснення контролю над подіями у своєму житті. Це означає здатність, яку, на думку людини, вона має для досягнення певної мети, якою у випадку цього дослідження є прийняття кар'єрних рішень. Таким чином, для ефективного функціонування особистості потрібні не лише навички, але й переконання в ефективності, які дозволять їй ефективно їх використовувати [[20](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B20-ejihpe-13-00113)]. У контексті прийняття кар'єрних рішень Тейлор і Бец [[21](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B21-ejihpe-13-00113)] говорили про «відчуття професійної ефективності» - поняття, похідне від відчуття самоефективності, що стосується переконань людини щодо її здатності виконувати завдання, які вимагають прийняття кар'єрних рішень. Варто зазначити, що соціально-когнітивна теорія освітньої та професійної орієнтації [[22](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B22-ejihpe-13-00113)] є однією з теорій, які допомагають пояснити зв'язок між поняттям відчуття ефективності та поняттям професійної нерішучості. Ця теорія припускає, що зв'язок між особистісними характеристиками (такими як особистість) і результатами кар'єри, такими як нерішучість, опосередковується самоефективністю. Самоефективність, таким чином, є предиктором кар'єрної нерішучості або рішучості [[22](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B22-ejihpe-13-00113)]. Гуей з колегами [[26](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B26-ejihpe-13-00113)] прийшли до такого ж висновку в лонгітюдному дослідженні. Дійсно, ці дослідники виявили, що зменшення нерішучості індукується підвищенням рівня відчуття ефективності по відношенню до трудової діяльності. У своїй роботі Россьє [[27](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B27-ejihpe-13-00113)] запропонував розглядати самоефективність як регуляторний процес у «вираженні поведінки, пов'язаної з кар'єрою» (с. 161). Пізніше, у статті, присвяченій валідизації французької версії CDDQ, Rossier та ін. [[8](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B8-ejihpe-13-00113)] показали, що самоефективність пом'якшує негативний зв'язок між самооцінкою та труднощами у прийнятті кар'єрних рішень.

Згідно з Розенбергом [[28](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B28-ejihpe-13-00113)], самооцінка - це ставлення до себе, яке може бути позитивним або негативним. Орт та ін. [[29](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B29-ejihpe-13-00113)] визначають її як «суб’єктивну оцінку людиною своєї цінності як особистості». Таким чином, висока самооцінка означає, що людина цінує себе, поважає себе такою, якою вона є. Це вказує на те, наскільки людина вважає себе важливою, гідною, здібною та здатною досягти успіху. У зв'язку з цим самооцінка має подвійний відтінок - афективний і когнітивний [[30](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B30-ejihpe-13-00113)]. Багато досліджень вказують на те, що самооцінка відіграє важливу роль у розвитку кар'єрної зрілості та подальшому процесі прийняття рішень або навіть майбутніх кар'єрних характеристик [[31](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B31-ejihpe-13-00113)]. Точніше, в літературі підкреслюється зв’язок між низькою самооцінкою та нерішучістю у виборі кар’єри [[8](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B8-ejihpe-13-00113),[9](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B9-ejihpe-13-00113),[32](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B32-ejihpe-13-00113),[33](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10529372/#B33-ejihpe-13-00113)]. Самооцінка позитивно корелює з самоефективністю у прийнятті кар’єрних рішень.

Хоча самоефективність і самооцінка багато в чому схожі, вони є двома різними поняттями. Люди з високою самооцінкою, як правило, мають позитивні почуття щодо себе, тоді як люди з низькою самооцінкою, як правило, мають негативні почуття щодо себе, і ці почуття зберігаються навіть тоді, коли вони вважають себе висококомпетентними. Люди з високою самооцінкою вдаються до дій, орієнтованих на майстерність, що призводить до вищої продуктивності праці, більшої самоефективності у прийнятті кар’єрних рішень, задоволеності життям і кращих психологічних результатів.

Огляд сучасних досліджень демонструє відсутність консенсусу щодо типу кореляції між самоефективністю та самооцінкою. Очікування ефективності, пов’язані з виконанням або завершенням певної роботи, можуть впливати на самооцінку, особливо якщо успіх або невдача цієї роботи тісно пов’язана з самооцінкою людини. З іншого боку, самооцінка впливає на зміни в самоефективності. Нарешті, в освітньому контексті самооцінка, швидше за все, випливає з очікуваної ефективності, а не навпаки. Що стосується кар’єрних рішень, було встановлено, що прагнення до вищої освіти та професійної підготовки пов’язане з самооцінкою людини.

Низка основних концепцій підтримує зворотний причинно-наслідковий зв’язок, тобто гіпотезу про те, що самооцінка людей формує характеристики їхніх соціальних стосунків . Модель регулювання ризику припускає, що самооцінка може впливати на сприйняття свого партнера, оскільки внутрішні переконання про те, що людина гідна любові, проектуються на переконання про стосунки. Низька самооцінка, у свою чергу, спонукає людей дистанціюватися від своїх партнерів, щоб бути менш вразливими у випадку відмови. Таким чином, через сприйняття ставлення до партнера самооцінки можуть впливати на результати стосунків, такі як задоволеність, довіра та близькість.

Теорія самоперевірки підтримує думку про те, що сприйняте ставлення відіграє певну роль у зв’язку між самооцінкою та факторами стосунків. Часто люди розривають стосунки з партнерами, які підтримують віддзеркалені оцінки, що не відповідають самооцінкам об’єктів. Отже, люди з низькою самооцінкою відмовляться від партнерів, які сприймають їх більш позитивно, ніж вони самі себе бачать.

Третій напрямок міркувань представлений перспективою самотрансляції, яка припускає, що люди демонструють спостережувані сигнали, які «транслюють» їхні внутрішні самооцінки іншим, що, в свою чергу, формує функціонування соціальних стосунків. Наприклад, якщо люди вважають себе низькокомпетентними, ці переконання можуть виражатися в послідовному уникненні відповідних завдань і делегуванні їх іншим. Крім того, інші можуть зробити висновок про рівень самооцінки людини через поведінкові прояви впевненості, допитливості, ініціативності та незалежності, а також через адаптивні реакції на стрес або зміни. Помітивши ознаки заниженої самооцінки, партнер у стосунках, ймовірно, може обміркувати, чи хоче він зблизитися з людиною з низькою самооцінкою, наприклад, або може почати формувати очікування щодо того, якими можуть бути ці стосунки, якщо він вирішить продовжити зв'язок. Таким чином, самооцінка людей може впливати на те, наскільки успішно вони ініціюють і підтримують стосунки з романтичними партнерами, друзями та колегами, а також на те, чи мають вони сильну або слабку мережу соціальної підтримки.

Нарешті, з точки зору специфічної поведінки у стосунках, самооцінка впливає на певну поведінку (більш специфічну, ніж роз’єднання та відхід), яка має ширші наслідки для функціонування соціальних відносин. Теорія соціометрії стверджує, що коли міжособистісний монітор соціального прийняття виявляє сигнали від партнерів по стосунках, які сигналізують про загрозу або потенційне відторгнення, негативний вплив, що виникає в результаті, мотивує людей до поведінки, яка вирішує конфлікти у стосунках і зменшує розвиток дисфункціональних моделей стосунків або несхвалення з боку партнерів по стосунках. Підказки щодо особливо релевантної поведінки можна знайти в дослідженнях міжособистісних конфліктів. Тобто, самооцінки, як правило, пов’язані з частотою повідомлень про конфлікти між партнерами, які зустрічаються або перебувають у шлюбі, а також з індивідуальними відмінностями, пов’язаними зі стратегіями, які люди застосовують для вирішення міжособистісних конфліктів або виходу з них.

Наприклад, люди з низьким рівнем нейротизму і високим рівнем згоди - двома рисами особистості, які тісно пов’язані з самооцінкою, - більш схильні проявляти позитивний афект під час конфліктів у стосунках, пристосовуватися і конструктивно реагувати на проступки партнера, виражати прихильність, а також демонструвати додаткову позитивну поведінку, яка запобігає ескалації негативних подій і конструктивно вирішує негативні ситуації. Нарешті, існують докази того, що пов’язані з прив’язаністю тривога та уникнення в романтичних стосунках опосередковують вплив самооцінки риси на задоволеність стосунками.

Таким чином, поведінка у стосунках, пов’язана зі стилями прив’язаності (наприклад, близькість і пошук підтримки, чуйність, ефективність підтримки), може бути важливим каталізатором, через який самооцінка формує стосунки.

Отже, існує багато специфічних моделей поведінки у стосунках, яким може сприяти самооцінка, що посилює очікування щодо зв'язку між самооцінкою та стосунками.

У психолого-педагогічній літературі, присвяченій вивченню самооцінки, зустрічаються різні тлумачення змісту цього поняття, які дають автори, а також їхнє розуміння основних аспектів її формування та розвитку.

Багатоаспектне вивчення самооцінки, як зазначає М. Пирлик, підтверджує, що, по-перше, її вплив на розвиток і функціонування різних психологічних проявів особистості і, по-друге, складність і неоднозначність її вивчення як психологічного феномену, що може варіювати в процесі діяльності, а також може впливати на неї [6]. Р. Бернс - один з найвідоміших зарубіжних психологів, який досліджував самооцінку. Він визначав її як особистісне сприйняття індивідом своєї цінності, що виражається в поведінці. Вона проявляється в установках індивіда і є засобом та передумовою формування концепції «Я» особистості [1].

На думку М. Вагнера, на самооцінку впливають такі чинники:

1) потреба, бажання, почуття любові (відсутність любові - це комплекс емоційних проблем, які турбують людину протягом усього її життя);

2) почуття гідності (коли людина відчуває любов, повагу, підтримку з боку інших, вона буде оцінювати себе в першу чергу позитивно);

3) почуття компетентності (люди, які мають здорову самооцінку, оптимістичні та впевнені у своїх перспективах, можуть легко вирішувати проблеми) [6].

Галкіна Т.В. [5] розглядає поняття самооцінки як цінність, яку людина приписує собі в цілому та в окремих аспектах. Почуття власної гідності ґрунтується на особистісних конфігураціях людини, системі цінностей, яку вона приймає.

Як вважає Д. Бондаренко, самооцінка визначає «спрямованість і активність людини, її ставлення до інших і до самої себе» [2, с. 47]. На думку І. Ковалішин, самооцінка є багаторівневою психічною системою. Особистість виступає як особливий об’єкт самооцінки. Самосвідомість включає в себе ще більш широкий процес пізнання зовнішнього світу і відбувається в постійній взаємодії особистості зі світом. Самосвідомість є складним психологічним явищем, яке неможливо відокремити від усіх інших проявів психічного життя особистості: Вона пов’язана з мисленням, пам’яттю та ін.

Наукові підходи сучасних психологів до сутності поняття «самосвідомість» (Є. Белінська, Г. Гуменюк, О. Красило) пов’язані з емоційним ставленням особистості до себе, її розвитком, рефлексивною свідомістю, соціальними аспектами психології.

Особистість, самосвідомість та образ «Я». Таким чином, слід зазначити, що визначення самооцінки в психології є дискусійним. Одні дослідники визначають самосприйняття і самооцінку як провідні і самостійні утворення самосвідомості людини (У. Джеймс). Інші розглядають самооцінку як компонент Я-концепції (Р. Бернс), як процес, результатом якого є образ-Я (Є. Бєлінска, Г. Гуменюк, О. Красіло) [3]. На мою думку, розглянуті наукові підходи не суперечать, а лише доповнюють одне одного. Поділяючи погляди Є. Бєлінскої, Г. Гуменюк, У. Джеймса, О. Рябчикової, К. Роджерса, можна визначити самооцінку як основний структурний компонент самосвідомості, який виконує регулятивну і захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її взаємодію з іншими людьми.

На самооцінку можуть впливати різні чинники, а її розвиток - це складна взаємодія багатьох елементів. Ось деякі фактори, які можуть суттєво впливати на самооцінку:

1. Дитячий досвід

Ранній досвід, особливо в дитинстві, значною мірою формує самооцінку. Варто уявити самооцінку у вигляді дерева. Коли людина молода, досвід діє як ґрунт і вода для цього дерева. Позитивні переживання, такі як любов, підтримка і заохочення, подібні до доброго ґрунту і води, які допомагають вашому дереву рости сильним і здоровим. Цей досвід може бути отриманий від сім'ї, друзів, вчителів чи інших важливих людей у вашому житті. Ранній досвід, особливо в дитинстві, значною мірою формує самооцінку. Але якщо в дитинстві було багато негативного досвіду, наприклад, якщо людина відчувала, що її не люблять, її часто критикують або вона не відчувала себе в безпеці, це означає, що дереву не вистачало хорошого ґрунту або води. Це може зробити дерево слабшим або не вирости таким високим і сильним, яким воно могло б бути. Отже, те, як людина відчуває себе зараз, її самооцінка, трохи схожа на те дерево. Якщо було багато хорошого досвіду в молодості, то, швидше за все, людина відчуває себе добре і зараз. Але якщо у людини було багато поганого досвіду, це могло вплинути на те, наскільки сильною і впевненою вона відчуває себе сьогодні.

2. Соціальна взаємодія

Те, як до людини ставляться друзі, родина, однолітки та колеги, може суттєво вплинути на самооцінку. Позитивна соціальна взаємодія, наприклад, коли люди добрі, підбадьорюють і показують, що вони піклуються, додає більше впевненості. Це може зробити самооцінку більшою і сильнішою. Але якщо людина має багато негативних соціальних взаємодій, наприклад, коли люди кажуть погані речі, багато критикують або змушують почуватися покинутими, це може зробити людиною «меншою» і слабшою. Те, як ставляться друзі, родина, однолітки та колеги, може суттєво вплинути на самооцінку. Хороша взаємодія додає впевненості та покращує самопочуття, тоді як погана взаємодія може змусити сумніватися в собі або почуватися не дуже добре. Важливо проводити час з людьми, які піднімають і змушують відчувати себе добре.

1. Внутрішній діалог і переконання

Те, як ми сприймаємо себе, і переконання, яких ми дотримуємося щодо наших здібностей, зовнішності та цінності, відіграють вирішальну роль. Мозок людини- це оповідач, який постійно розмовляє. Цей оповідач – сама людина, який розповідає собі про те, ким ви є і що ви можете робити. Саме це й є самооцінкою особистості. Коли людина подумки говорить про себе приємні речі, як-от: «У мене добре виходить» або «Я сьогодні гарно виглядаю», ці позитивні думки та переконання змушують людину відчувати себе добре. Але якщо людина сама про себе продовжує говорити погані речі, на кшталт "я недостатньо розумний" або "я завжди все псую", постійно активується внутрішній критик, ці негативні думки та переконання можуть змусити людину почуватися не дуже добре. Отже, те, як людина розмовляє з собою в голові, її думки та переконання, дійсно можуть впливати на її самопочуття. Позитивні думки і віра в себе можуть підвищити самооцінку і допомогти почуватися впевненіше. Але негативні думки можуть знизити самооцінку. Варто намагатися ловити негативні думки і змінювати їх на позитивні. Будьте добрі до себе і говоріть собі хороші речі. Це може допомогти самооцінці зміцнитися і покращити самопочуття.

Теоретики вже давно припускають, що самооцінка людини та її соціальні стосунки впливають одне на одного. Однак емпіричні дані були суперечливими, що створювало значну невизначеність щодо того, чи справді стосунки є впливовим фактором на розвиток самооцінки і навпаки. Мета-аналіз узагальнює наявні лонгітюдні дані про проспективний вплив соціальних стосунків на самооцінку (48 вибірок, що включають 46 231 учасника) та проспективний вплив самооцінки на соціальні стосунки (35 вибірок, що включають 21 995 учасників). Всі ефекти контролювалися за попередніми рівнями результатів. Результати показали, що стосунки і самооцінка взаємно передбачають один одного з плином часу зі схожими розмірами ефекту (β = 0,08 в обох напрямках). Модераторний аналіз показав, що ці ефекти зберігаються незалежно від характеристик вибірки, таких як середній вік, стать, етнічна приналежність і часовий лаг між оцінками, за винятком впливу самооцінки на стосунки, який модерується типом партнера у стосунках (сильніший для загальних стосунків, ніж для конкретних партнерів) і типом респондента про стосунки (сильніший для характеристик стосунків, про які повідомляють самі респонденти, ніж для характеристик стосунків, про які повідомляють інформанти). Отримані результати підтверджують припущення класичних і сучасних теорій про вплив соціальних стосунків на самооцінку і про наслідки самооцінки для сфери стосунків. Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що зв'язок між соціальними стосунками людей та їхнім рівнем самооцінки є справді взаємним на всіх етапах розвитку протягом усього життя, що відображає позитивний зворотний зв'язок між цими конструктивами. Медіа та суспільні стандарти

Постійний вплив нереалістичних стандартів краси, суспільних очікувань та порівняння з іншими людьми, зображеними в медіа, може негативно вплинути на самооцінку, особливо щодо образу тіла та успіху. Медіа та суспільство, дзеркало, що показує людині те, що, на їхню думку, є «ідеальним» або «нормальним». Медіа, такі як телебачення, журнали та соціальні мережі, часто показують зображення людей, які виглядають певним чином - можливо, вони дуже худі, мають ідеальну шкіру або завжди виглядають щасливими. Суспільство також має власні правила щодо того, що є крутим, успішним чи привабливим. Коли людина постійно бачить ці образи та уявлення, це все одно, що дивитися в дзеркало. Іноді людина порівнює себе з цими стандартами і відчуває, що не відповідає їм. Людина може думати: «Я не виглядаю так» або «Я не такий успішний, як вони», і це може змусити почуватися не дуже добре. Варто розуміти, що ці образи і стандарти - це не вся картина! Вони часто не відповідають дійсності і можуть бути нереальними. Всі люди різні, і важливо знати, що не існує єдиного «ідеального» способу бути собою. Це як мати власну унікальну картину. Щоб бути красивим, не обов’язково бути схожим на чиюсь картину.

5. Життєві події та виклики

Зіткнення з невдачами або складними життєвими подіями може вплинути на самооцінку. Те, як людина справляється з цими викликами і невдачами, може впливати на її самосприйняття. Коли відбувається щось хороше, наприклад, людина отримуєте гарні оцінки, заводить нових друзів або досягає мети, це схоже на сонячні дні. Ці позитивні події можуть змусити людину почуватися щасливими та впевненими в собі, підвищуючи її самооцінку. Але коли трапляються важкі події, наприклад, невдачі, втрати або важкі часи, це схоже на похмурі або штормові дні. Ці виклики можуть змусити людину почуватися сумно, невпевнено або навіть сумніватися в собі, що може знизити самооцінку.

Це нормально мати як хороші, так і важкі часи. Важливо те, як людина з ними справляється. Якщо людина може знайти способи вчитися на труднощах і ставати сильнішою, це допомагає залишатися захищеними і витривалими.

6. Досягнення та компетентність

Відчуття компетентності, досягнення цілей і визнання можуть позитивно впливати на самооцінку. Коли людина досягає чогось, над чим наполегливо працювала, наприклад, отримує гарну оцінку, перемагає в грі або вивчає щось нове, це викликає почуття гордості та впевненості, підвищують самооцінку. Отримання визнання може позитивно вплинути на самооцінку. Так само, коли людина знає, що вона щось вміє, наприклад, грати на музичному інструменті, малювати або бути корисним іншим- ці здібності допомагають відчути себе здібним і впевненим у собі, а також підвищують самооцінку. Але варто розуміти, що крім досягнень та здібностей, існують гарні риси особистості, такі як доброта, хоробрість , співчуття, надійність та інші. Досягнення та здібності можуть приносити задоволення, але вони - лише частина того, що робить людину чудовою.

7. Стосунки

Здорові, підтримуючі стосунки можуть підвищити самооцінку, надаючи відчуття приналежності та визнання. Здорові та позитивні стосунки, коли людина оточена тими, хто піклується про неї, підтримує і ставиться доброзичливо допоможуть почуватися добре, щасливою та впевненою у собі. Але якщо довкола люди, які є злими, постійно критикують або змушують почуватися погано- ці негативні стосунки можуть призвести до того, що самооцінка почуватиметься не дуже добре. Такі стосунки можуть змусити сумніватися в собі або почуватися сумно.Також для підтримки самооцінки необхідно вміти встановлювати особистісні межі. Якщо є стосунки, які змушують почуватися погано, це нормально - дистанціюватися або звернутися за підтримкою, щоб впоратися з ними.

8. Культурні впливи.

Культурні цінності, норми та очікування можуть формувати сприйняття себе і впливати на самооцінку. Кожна культура має власні переконання, цінності та уявлення про те, що є добрим, правильним чи красивим. Ці культурні впливи можуть впливати на те, як людина бачить себе і як вона себе відчуває. Культурні цінності можуть формувати сприйняття себе і впливати на самооцінку. Наприклад, у деяких культурах певні риси чи поведінка можуть високо цінуватися. Якщо людина володіє цими рисами або відповідає цим культурним очікуванням, людина може відчувати себе добре, ніби ваша творчість відповідає тому, що вважається «правильним» або «хорошим» у своїй культурі. Однак, якщо риси, переконання або спосіб життя не відповідають тому, що цінується у цій культурі, людина може відчувати, що вона «не вписується» або не цінується. Це може вплинути на самооцінку і змусити сумніватися в собі.

Культурні впливи подібні до різних кольорів фарб - вони додають вашому мистецтву барв, але не визначають його красу чи цінність.

Дослідники зазвичай визначають самотність як когнітивне усвідомлення дефіциту в соціальних та особистих стосунках, а також афективні реакції, що виникають у зв’язку з цим - сум, порожнеча або туга. Важливо також зазначити, що самотність сама по собі не є патологією. Насправді самотність є цілком нормальним явищем, оскільки більшість людей відчувають себе самотніми в певний момент свого життя. Як соціальні тварини, які беруть активну участь у соціальних відносинах, люди відкриті до можливість самотності. Це може статися не лише тоді, коли людям бракує постійних стосунків з іншими, але навіть тоді, коли вони мають значущі стосунки, які приймають негативні повороти. Хронічна самотність, однак, є серйозною проблемою і пов'язана з різними показниками дезадаптації, такими як низька самооцінка, депресія, тривога, нервововою анорексією, а також суїцидальними думками та поведінкою.

Психологічні змінні, такі як самооцінка, самоефективність, схильність до афектів та інші аспекти емоційного функціонування, а також цінності та судження про власне життя також пов'язані з самотністю. Наприклад, самотність є більш вірогідною для людей з низькою самооцінкою, вищим рівнем тривожності, особливо якщо тривога фокусується на соціальних взаємодіях, для тих, хто страждає від депресії, відчувають низьку задоволеність своїм життям, схильні не розкривати свої емоції та/або замовчувати їх.

**ВИСНОВКИ.** Зрілий вік, або пізня дорослість, починається з переживання кризи середнього віку або усвідомлення віку і триває від 40 років і далі. Хоча середній вік є дуже суб’єктивним періодом з точки зору психологічного віку, існують певні типові фізичні та психічні характеристики, які характеризують цей період.

У цьому віці важливими є гормональні зміни. Жінки стурбовані вступом у менопаузу - зниженням репродуктивної функції, що знижується стійкість психіки до стресів - часті стреси викликають захворювання в організмі і навпаки призводить до менопаузи. Менопауза зазвичай важко переживається жінками, як фізично, так і психологічно, і під час неї часто виникають депресивні симптоми. Початок менопаузи супроводжується зменшенням кісткової маси і схильністю до серцевих захворювань у жінок.

У чоловіків фізіологічні зміни призводять до значного зниження сексуальної активності, викликаючи незадоволення собою, відчуття втрати маскулінності і бажання її повернути, що може призвести до інтриг з молодими жінками. Часто імпотенція, спричинена як фізичними, так і психологічними факторами, може бути причиною чоловічої депресії. Зменшення кількості андрогенів викликає у чоловіків певні емоційні реакції - нервозність, невпевненість, депресію та втому.

Самооцінка, як результат інтеграції процесів самосвідомості та самооцінки, відіграє важливу роль у психічному житті людини, виступаючи внутрішнім чинником регуляції поведінки та діяльності. Самооцінка - це цінність, значення, яке людина приписує собі в цілому і окремим сторонам своєї особистості, діяльності та поведінки. Серед регуляторних функцій самооцінки виділяють: оціночну, контрольну, збуджувальну, гальмівну та захисну. 16 Основними параметрами самооцінки є рівень, стабільність і компетентність. Крім цих трьох основних параметрів, можна виділити такі аспекти аналізу самооцінки: реальна - ідеальна; завищена - занижена; глобальна чи приватна самооцінка. Отже, самооцінка - це частина самосвідомості, що відображає ставлення людини до самої себе, своїх здібностей, особистісних та емоційних якостей і вчинків.

Самооцінка визначає стосунки людини з іншими людьми, наскільки критично вона ставиться до них, вимоги, які вона ставить до себе, ставлення до успіху та невдач. Таким чином, самооцінка впливає на ефективність дій людини та розвиток її особистості. Самооцінка розвивається під впливом різних соціальних і психологічних факторів (сім'я, батьки, друзі, виховання тощо). На основі вивчення та аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження можна зробити узагальнення щодо самооцінки. Ми можемо узагальнити, що чіткого та однозначного визначення поняття «самооцінка» не існує. Проте дослідники вважають, що самооцінка є необхідною складовою розвитку самосвідомості- людина усвідомлює себе, свої фізичні сили, розумові здібності, дії, вчинки, свої фізичні сили, розумові здібності, дії, вчинки, мотиви і цілі поведінки, ставлення до себе.

**РОЗДІЛ Ⅱ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ МІЖ САМООЦІНКОЮ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ ТА ЇЇ УСПІШНІСТЮ В РІЗНИХ СФЕРАХ ЖИТТЯ**

**2.1. Організація дослідження**

В межах даної кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження. В дослідженні прийняли участь 50 людей віком від 40 до 56 років, середній вік- 46,7 років. Віковий склад учасників дослідження представлено в табл. 2.1

Таблиця 2.1

|  |  |
| --- | --- |
| Вік учасників дослідження | Кількість учасників |
| 40-45 років | 19 (38%) |
| 46-50 років | 19 (38%) |
| 51-56 років | 12 (24%) |

Статевий склад учасників дослідження представлено на рис. 2.1.

Рис. 2.1 Стать учасників дослідження

Тож, як можна бачити, в дослідженні прийняли участь 22 чоловіків (44%) й 28 жінка (56%).

В умовах воєнного стану дослідження проводилось в онлайн режимі з використанням Google forms та соціальної мережі Facebook. Була створена авторська анкета, яка дозволила отримати додаткові дані. Так було з’ясовано, що 70% учасників опитування працюють повний день, 24%- працюють в режимі «фриланс» й 6% опитуваних не працюють (див. рис.2.2)

Рис. 2.2. Зайнятість учасників дослідження

Місце мешкання учасників дослідження на момент опитування представлено на рисунку 2.3.

Рис. 2.3. Місце мешкання учасників дослідження на момент опитування

Тож, як можна бачити, більшість учасників дослідження-64% на момент опитування мешкають в своєму рідному місті, ще 20%- залишилися в Україні, але змінили місце мешкання й 16% перебувають за кордоном.

Наявність родини представлена на рис. 2.4.

Рис. 2.4 Наявність родини та сумісного мешкання з іншими людьми

Як видно, 42% учасників дослідження зрілого віку мешкають разом з чоловіком чи дружиною, 18% мешкає разом з молодшими членами своєї родини, 10% вважають себе самотніми, 30% мешкають окремо від дітей та онуків, проте не вважають себе самотніми.

Суб’єктивне відчуття наповненості життя представлено на рисунку 2.5.

Рис. 2.5 Суб’єктивне відчуття наповненості життя

Отже, 44% учасників дослідження зрілого віку вважають своє життя цікавим й наповненим, 30% впевнені, що раніше їхнє життя було значно цікавішим. Варто зазначити, що 12% людей зрілого віку, що прийняли участь в дослідженні вважають своє життя не цікавим.

Наявність хобі в учасників дослідження представлено на рисунку 2.6.

Рис. 2.6 Наявність хобі в учасників дослідження

Тож, 70% людей зрілого віку, що прийняли участь в дослідженні мають заняття, які приносять їм задоволення, мають хобі

Суб’єктивне відчуття успішності в різних сферах життя представлено рис. 2.7

Рис. 2.7Суб’єктивне відчуття успішності в різних сферах життя

Тож, на підставі опитування можна бачити, що 66% людей у віці пізньої дорослості вважають себе успішними в кар’єрних досягненнях, 58% вважають, що вони мають успішні особистісні стосунки. Звертає на себе показник задоволеності станом свого здоров’я. попри те, що за класифікацією ВООЗ, вік до 45 років вважається молодим, лише 50% українців у віці від 40 до 56 років, що прийняли участь в дослідженні задоволені станом, й при цьому, 34% опитуваних вважають, що здоров’я далеко не в кращому стані.

**2.2. Опис психодіагностичних методик**

Методика Роджерса-Даймонда (Опитувальник СПА) - особистісний опитувальник, призначений для визначення особистісних особливостей і ступеня соціально-психологічної адаптації людини, що тестується, часто до нового середовища, нових обставин і нових правил поведінки. Теоретичною основою методу є теорія особистості Карла Роджерса, розроблена в першу чергу на основі досліджень ефективності психотерапії, критеріїв психічного здоров'я і розладів: «Психотерапія і зміна особистості», написана у співавторстві з Розаліндою Даймонд, вважається однією з найважливіших психотерапевтичних робіт Карла Роджерса. З точки зору гуманістичної психології, індивід за своєю природою є людиною, яка прагне до самовдосконалення, покращення здоров'я, самоактуалізації, здатності робити вільний і свідомий вибір та нести за нього відповідальність. Образ адаптивної людини - активної, наполегливої, оптимістичної, яка приймає самостійні рішення - відповідає цим принципам [19]. Опитувальник містить 101 безособове твердження, і респондента просять погодитися або не погодитися з ними за 7-бальною шкалою відповідей.

Існує п’ять основних джерел сприйняття себе та інших у контексті спілкування:

1) сприйняття себе та інших через порівняння (ідентифікацію, дискримінацію);

2) сприйняття себе через сприйняття інших;

3) сприйняття себе через результати власних дій;

4) безпосереднє сприйняття власних зовнішніх звітів;

5) сприйняття себе через спостереження за власними внутрішніми станами.

Самооцінка відіграє вирішальну роль у розвитку впевненості в собі, яка є важливим фактором здатності особистості до адаптації. Зниження самооцінки призводить до фрустрації, страху перед можливими життєвими труднощами, емоційних станів з високим рівнем особистісної та реактивної тривожності тощо. Прийняття (неприйняття) іншими - показник, який відіграє важливу роль в успішній соціально-психологічній адаптації людини.

Емоційний комфорт: якість, яка вказує на спокійний і врівноважений стан буття. У стані емоційного комфорту людина задоволена всім, оптимістична, відкрита для вираження почуттів і вільна від страху і тривоги.

Інтернальність: схильність людини до певної форми локусу контролю. В інтернальній особистості людина бере на себе повну відповідальність за події свого життя, пояснюючи їх своєю поведінкою, характером і здібностями. Високий бал за цією шкалою відповідає високому рівню суб’єктивного контролю над важливими ситуаціями. Такі особи вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їхніх особистих дій, що вони здатні їх контролювати і, відповідно, відчувають особисту відповідальність за ці події і за розвиток свого життя в цілому.

Прагнення до домінування є показником схильності індивіда здійснювати контроль над поведінкою інших членів групи однолітків, відігравати провідну роль у взаємодії з однолітками [18].

Методика діагностика самооцінки Т.Дембо- С.Рубінштейнзаснована на безпосередньому оцінюванні людиною ряду особистих якостей, таких як здоров’я, здібності, характер і т. д. Обстежуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них цих якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкцію.

Шкала екзистенції А. Ленглі, К.Орглер (ES) - це опитувальник, заснований на антропологічній теорії Франкла. Тест на самооцінку, що оцінює ступінь особистісної самореалізації та базового ставлення до життя. Субшкали: Самодистанціювання (SD), Самотрансценденція (ST), Свобода (F), Відповідальність (V). Шкала екзистенції (ШЕ) є одним із психометричних інструментів, розроблених у рамках екзистенційно-аналітичної теорії А. Ленгле. Над опитувальником у 1988-1989 рр. працювала К. Орглер, вона підібрала запитання й отримала перші дані зі стандартизації на вибірці, що становить понад тисячу випробовуваних. Тест вимірює екзистенціальну наповненість, як вона суб’єктивно відчувається випробовуваним. Екзистенціальна сповненість - поняття, що з’явилося в психології В. Франкла для опису якості життя людини на противагу поняттю щастя. В історії філософської думки гедоністичне розуміння щастя як гарного самопочуття, свободи від страждання і болю в поєднанні з повнотою бажань, «апетитом до життя» походить від Епікура. Поняття сповненості - це евдемонічне щастя - «щастя через гідність» (Аристотель), невіддільне від персональних переконань і установок особистості. «Ступінь» або «рівень» екзистенціальної сповненості показує, чи багато осмисленого в моєму житті, як часто я живу з внутрішньою згодою, чи відповідають моїй сутності мої рішення і вчинки, чи можу я вносити хороше, як я його розумію, у життя. Повторимо, що йдеться не про те, як насправді живе людина, а про те, як вона вважає, що живе. Тест відображає суб’єктивну оцінку людиною свого життя.

Шкала екзистенції являє собою опитувальник, що складається з 46 пунктів, відповіді на які випробовуваний дає, оцінюючи себе і своє сьогоднішнє життя за різними аспектами. Підсумковий показник Загальної наповненості - це сума проміжних показників за чотирма субшкалами: Самодистанціювання, Самотрансценденція, Свобода і Відповідальність. ШЕ - перший тест у логотерпії та екзистенціальному аналізі, логічно виведений із теорії. Відповідно до концепції смислу В. Франкла раніше було розроблено SEM – метод, виявлення смислу, що складається з чотирьох послідовних кроків

## Методичні кроки з виявлення смислу в екзистенціальній ситуації описані Франклом так: щоб смисл виявив себе, людині потрібно спочатку сприйняти поле можливостей - 1 крок (шкала SD); потім емоційно співвіднестися з наявними можливостями, «пропустити» їх через себе, розгледіти в них цінності - 2 крок (шкала ST); знайти єдину найкращу можливість, що найбільше відповідає запиту ситуації і собі самому, і прийняти рішення на її користь - 3 крок (шкала F) , обміркувати способи найкращої дії відповідно до ухваленого рішення, вносячи тим самим виявлений сенс у життя - 4 крок (шкала V) .

Методика діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистостібула розроблена у 2022 році

Методика «КОСБ-3», розроблена українськими дослідниками О. Савченко, О. Калюк, призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими».

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч..Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна.

Ця методика була розроблена у 1964 році Ч.Д. Спілбергом та складається з двох частин по 20 запитань кожна. Перша шкала (STAI: X-1) дозволяє визначити, як людина почуває себе зараз, саме в цей момент опитування, тобто для діагностики актуального стану чи ситуативної тривожності. Друга шкала (STAI: X-2) спрямована на виявлення того, як суб’єкт почуває себе звичайно та діагностування тривожності як риси особистості. Особистісна тривожність (ОТ) розглядається як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів. Реактивна тривожність(РТ) або ситуативна тривожність(СТ) – це стан індивіда, який характеризує ступінь його занепокоєння, емоційної напруги, що зумовлюється, розвивається у конкретній стресовій ситуації. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. При інтерпретації результат оцінюється як: менше 30 балів- низька тривожність, 31-45- помірна тривожність, 46 і більше- висока тривожність [34, с.23].

## 2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Загальні результати діагностики соціально- психологічної адаптації учасників дослідження за методикою Роджерса-Даймонда (Опитувальником СПА) представлено в табл 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики соціально- психологічної адаптації

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Порушення адаптації | S | L | E | I | D |
| Кількість учасників | 10  (20%) | 35  (70%) | 32  (64%) | 27  (54%) | 19  (38%) | 13  (26%) |

Відповіді на питання, які відносяться до шкали неправдивості співвідносяться з середніми нормативними показниками, тож, можна вважати, що учасниці дослідження чесно та щиро відповідали на поставлені запитання.

На рисунку 2.8 представлено графічне відображення результатів діагностики соціально- психологічної адаптації особистості.

Рис. 2.8. Соціально- психологічна адаптивність учасників дослідження

Тож, як можна бачити, 80% учасників добре адаптуються , 70% приймають себе, 64% приймають інших людей, 54% людей, що прийняли участь в дослідженні мають емоційний комфорт, 62% учасників дослідження мають внутрішній локус контролю й впевнені в тому, що від них та від їхньої діяльності дуже багато залежить; 26% учасників дослідження прагнуть домінувати.

Результати методика «Шкала самооцінки» Р. Дембо- С. Рубінштейн. Результати представлені в табл 2.3 й на рисунку 2.9.

Таблиця 2.3.

Самооцінка учасників дослідження

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Висока | 16 (32%) |
| Середня | 24 (48%) |
| Низька | 10(20%) |

Рис. 2.9. Самооцінка учасників дослідження.

32% людей зрілого віку, що приймали участь в дослідженні, мають високу самооцінку, а це означає, що вони, як правило, не мають «комплексів неповноцінності». Вони добре реагують на зауваження інших і рідко ставлять під сумнів власні дії, що характеризує таких людей, як впевнених у власних діях. 48% учасників дослідження мають нормальну самооцінку. Адекватна і нормальна самооцінка - це фактично одне і те ж саме. Цей рівень означає, що людина не має проблем зі своєю впевненістю та здібностями. Вона досить об’єктивна, вміє визначати та аналізувати власні недоліки, має гарне почуття гумору та здатна отримувати задоволення від життя у власному розумінні. Правильно оцінивши своє місце в суспільстві і в групі, такі люди не дозволяють іншим зловживати своєю добротою. Це той рівень, до якого варто прагнути, працюючи над своєю самооцінкою.

У 20% учасників дослідження визначено низьку самооцінку. Люди з низькою самооцінкою схильні недооцінювати власні здібності та ставити під сумнів власні рішення. Вони можуть боятися пробувати щось нове в житті, бо не вірять, що зможуть досягти своїх цілей. Вони також мають проблеми у стосунках: Їм важко сказати, що їм потрібно, і відстояти свої кордони. Ці люди не довіряють собі і вважають, що не заслуговують на любов. Низька самооцінка обумовлює поразки в усіх сферах життя. У них багато комплексів і психологічних проблем. Вони нерішучі, мають схильність до тривоги і депресії, сприймають критику як образу, але не вважають, що заслуговують на похвалу. Низька самооцінка обумовлює суттєві наслідки у довгостроковій перспективі.

Результати методики «Шкала екзистенції А. Ленгле і К. Орглер» представлені в Табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати учасників дослідження за шкалою екзистенції А. Ленгле і К. Орглер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Низький показник | Середній показник | Високий показник |
| Самодистанціювання (SD) | 11 (22%) | 32 (64%) | 7 (14%) |
| Самотрансцедентція (ST) | 8 (16%) | 33 (66%) | 9 (18%) |
| Свобода (F) | 10(20%) | 31(62%) | 9 (18%) |
| Відповідальність (V) | 9 (18%) | 35 (70%) | 6(12%) |
| Загальний показник ( GT) | 10( 20%) | 31 (62 %) | 9 (18%) |

Низький показник за шкалою SD мають 22% учасників дослідження означає відсутність дистанції стосовно самого себе. Це може бути зумовлено незрілістю, але, як правило, причиною цього є якісь форми внутрішнього сум'яття (через конфлікти, посттравматичний стан) або внутрішня фіксація на чомусь (у разі хронічних дефіцитів, незадоволених потреб). За низького показника SD людина переважно переймається самою собою, наприклад, нав’язливими бажаннями чи думками, автоматичним мисленням, фіксованими почуттями, докорами на свою адресу тощо, але такі самі показники з’являються і за надмірних ситуативних навантажень, коли в людини з’являються упередження та звуженість сприйняття.

Одним із наслідків утруднень у дистанціюванні стосовно себе самого і неможливості реалістично сприймати й мислити є втрата орієнтації (людина більше не розуміє, що з нею відбувається). В іншого типу випробовуваних із низькими показниками SD часто спостерігається відсутність здатності виходити з потоку активності для встановлення рефлексивної дистанції (наприклад, вони не можуть робити паузи в роботі), вони зазвичай дуже швидко реагують на подразники і тому залежать від випадкових подразників. Зі збільшенням показника SD поліпшується здатність сприйняття і ясність щодо ситуації. Увага постійно переноситься назовні. Дистанція стосовно себе самого при цьому збільшується. Середній показник мають 62% учасників дослідження.

Дуже високий показник, який мають 18%учасників дослідження, означає, що людина дуже добре може відходити на дистанцію стосовно себе самої. Але це також означає, що вона може не помічати свої потреби та почуття (що може вести до самозаперечення). Залишається відкритим питання про мотив, що стоїть за цим: честолюбство чи необхідність подолання важкої ситуації. Якщо людина живе з установкою, спрямованою на досягнення і перфекціонізм, вона матиме стабільно високі показники SD, а її характер вирізнятиметься високим самовладанням, суворістю та непохитністю. У таких людей при цьому суб’єктивно є відчуття, що вони лише функціонують. Зовні здається, що вони холодні та не мають почуттів.

Шкала ST описує здатність людини торкатися ціннісних основ світу і сприймати власну внутрішню порушеність у цьому відчутті. Завдяки цій здатності встановлюється внутрішнє ставлення до пережитого, і особистість може виявляти та проживати суб’єктивні цінності, що проявляється, наприклад, у здатності отримувати задоволення, здатності до страждання - тобто в усьому, що становить «патичний вимір» людини. Щоб бути в змозі розрізняти важливе і неважливе - надавати емоційної ваги пережитому відповідно до того, наскільки його зміст значущий для екзистенції, - потрібно відчувати емоційну внутрішню співвіднесеність і приймати себе разом зі своїми бажаннями та потребами (самоприйняття - основа для того, щоб знати, що хочеш). Самотрансценденція завершує Самодистанціювання: створена в SD когнітивна дистанція по відношенню до самого себе звільняє людину для емоційного співвіднесення зі світом, у якому тільки й може бути пережите «виконання». Таким чином, самодистанціювання є передумовою для самотрансценденції, яка й описує франклівське «піти у світ», щоб знайти себе. Тож якщо SD означає абстрагуватися від себе, щоб бути здатним віддатися чомусь іншому, то ST знову повертає людину до себе самої через відчуття внутрішнього співвіднесення із собою в дотику до цінностей світу.

Низький показник ST мають 18%, що означає емоційну сплощеність і мізерність у стосунках зі світом і людьми. Життя бідне на почуття, переважно діловите й функціональне. Нестача емоційності робить людину безпорадною, невпевненою, навіть немов би сліпою у сприйнятті почуттів і цінностей: людина сама не знає, що їй подобається і чого вона хоче. Почуття важливості та цінності змістів переживання обмежене. Почуття, що виникають, відчуваються як такі, що заважають і вводять в оману. Афективність і амплітуда почуттів плоска, емоційність важко доступна.

Середній показник ST , який мають 66,7% відповідає більшій емоційності та внутрішню здатність відчувати ціннісні підстави та на них орієнтуватися.

За високих показників, які мають 16,7% учасників дослідження, тенденція розвивається далі і приходить до повного розкриття. Людина має у своєму розпорядженні вільно доступну емоційність. Довіряючи своїм почуттям, людина може легко інтуїтивно осягати ситуації та співпереживати іншим людям (висока здатність до емпатії). Це робить її відкритою для інакшості, готовою до зустрічі з новим – до самотрансценденції як виходу за межі себе.

Низький F-показник, який мають 20% учасників дослідження означає нездатність ухвалювати рішення, нерішучість і невпевненість у власних рішеннях. Перешкоди для здійснення свободи як людської здатності можуть мати різні причини. Певні риси особистості або типи особистісних розладів ведуть до специфічних проблем щодо вимірювання свободи. Тривожна форма реакції: наявна слабкість у зв’язку з необхідністю зважитися через невпевненість, страх перед можливими наслідками. Наприклад, через страх зробити помилки тривожна людина не наважується ні на що. Наприклад, така людина краще підкориться рішенню іншого, ніж сама буде щось вирішувати.

Відсутність екзистенціальності: при цьому характерна пасивна, фаталістична життєва установка. Людина думає, що рішення ні до чого не приведуть і нічого не зможуть змінити. Вони відчуваються як безглузді. Можуть розвинутися залежні форми життя, тоді, наприклад, гроші, алкоголь, гра можуть виконувати компенсаторну роль у зв’язку з відсутністю почуття свободи.

Середній показника F мають 62%, учасників дослідження, при цьому зростає ясність і міцність у формуванні судження і знаходженні рішення. Чим вищий показник, тим легше знаходять можливості для дії та ухвалюються рішення. За високого показника F, який мають 18% учасників дослідження, є схильність до оцінювальної критичної та домінантної поведінки, яка супроводжується непереносимістю будь-яких обмежень і відразою до постійних стосунків.

Низький показник V, який мають 18% учасників дослідження означає, що людина не відчуває персональної включеності в життя. Життя йде саме собою, воно малою мірою піддається плануванню і не пронизане власною волею. Людина застигає в позиції очікування і більшою мірою є глядачем. Переважає стриманість. Почуття обов’язку не сильно виражене, але може бути сформоване. Зі зростанням показника V відповідальність і включеність зростають. При середньому показнику, який мають 70% учасників, людина більше зачеплена співвіднесенням із життям і дотримується обов’язкового, дбайливого поводження з ним. Високий показник V, який виявлено в 12% учасників дослідження, виникає завдяки послідовній самовідповідальності, автентичній поведінці.

Загальні рівні екзистенціальної наповненості життя представлені на рисунку 2.10

Рис. 2.10. Загальні рівні екзистенціальної наповненості життя

Як видно, 16% учасників дослідження мають низький загальний рівень екзистенціальної наповненості життя, що вказує на невиконану екзистенцію. Закритість особистості (зацикленість на собі та емоційна нездатність до діалогу), нерішучість і сором’язливість (відсутність відповідальної включеності в життя) відображаються в низьких значеннях загальної екзистенціальної наповненості. При середньому рівні, який визначено у 54% учасників дослідженн внутрішня відкритість зростає і дає людині можливість іти до запитів і пропозицій зовнішнього світу. За дуже високого G-показника, який визначено у 30% учасників дослідження, людина переживає себе дуже відкритою, доступною, сприйнятливою, рішучою, ясною, готовою до дії і такою, що має почуття обов’язку. Немов тінь цих якостей, вона також переживає себе вразливою, суворою і, як наслідок цього, такою, що пред’являє до себе високі вимоги. Через наявність дуже структурованих, послідовно реалізованих вимог до самого себе і, можливо, також і до інших, через занадто невеликий вибір вільного простору, що не дозволяє спонтанно творити, розквітати, живучи без якогось плану, або просто й безпосередньо насолоджуватися.

Методика діагностики когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості О. Савченко, О. Калюк

Результати з урахуванням статі представлені на рисунку 2.11.

Рис. 2.11. Когнітивні аспекти суб’єктивного благополуччя з урахуванням статі

36,8% чоловіків та 38,7% жінок мають високий рівень задоволеності власним життям. Високі бали свідчать про те, що людина задоволена тим, що відбувається в її житті, обставинами, в яких вона перебуває, і що йому/їй цього не потрібно. змінювати, тому що цінують продуктивність своєї діяльності. Результати, яких вони досягають, відповідають їхнім очікуванням, їхнім ідеалам; коли людина порівнює себе з іншими, вона відчуває переваги. 63,2% чоловіків та 61,3% жінок мають високий показник за шкалою невдоволеності собою та розчаруванням у житті. Високі бали свідчать про те, що людина нещаслива, якщо вона не досягає бажаного, часто відчуває розчарування через кращі результати інших людей. Більшість людей відчувають себе егоїстами, що підвищує внутрішню напругу і, відповідно, рівень стресу, часто відчувають роздратування через змарнований час, також виявляють ознаки категоричного мислення, що може призвести до симптомів тривоги. 42,1% чоловіків та 41,9% жінок мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими. Високі бали свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може поділитися як проблемами, так і досягненнями, є досить відкритою та чесною у стосунках з іншими. Така людина схильна довіряти людям, розраховує на підтримку інших.

Покладається на підтримку інших і вважає своє коло спілкування безпечним та надійним. Можна бачити деякі відмінності, між чоловіками та жінками, проте ці відмінності не мають статистичного значення ((p >0,1).

Загальні показники когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості представлено на рисунку 2.12.

Рис. 2.12. Когнітивні аспекти суб’єктивного благополуччя

Було встановлено, що 38% учасників дослідження мають високий рівень задоволеності власним життям, 30% - середній рівень і 32% мають низький рівень задоволеності власним життям. Низькі бали за цією шкалою свідчать про те, що людина незадоволена умовами свого життя, вважає життя марним і не любить свою сферу діяльності. Така людина завжди негативно ставиться до певних життєвих речей і подій, оскільки вважає себе гіршою за інших. Ситуація далека від ідеалу і свідчить про невпевненість в успіху.

30% респондентів мають високий рівень незадоволеності собою та розчарування в житті, 26%- середній рівень і 44% учасників дослідження мають низький рівень незадоволеності собою та розчарування в житті. Низькі бали свідчать про те, що людина майже не відчуває негативних почуттів щодо своїх досягнень, вона не зациклюється на досягненнях інших, а отримує задоволення від того, чого досягла сама. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дозволяє їй досягати поставлених цілей у радісний і своєчасний спосіб.

54% респондентів мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими, 30%- середній рівень і 16% - низькі бали. Низькі бали вказують на те, що ця людина має труднощі з побудовою довготривалих довірливих стосунків з іншими і майже ніколи не довіряє іншим. Спілкування з іншими, швидше за все, є перешкодою для досягнення певної мети. Почувається невпевнено і некомфортно через зміну свого соціального оточення. Сприймає інших як таких, що заважають її задоволенню.

Визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна

Результати визначення ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна з урахуванням статі представлені на рисунку 2.13.

Рис. 2.13. Рівень особистісної тривожності з урахуванням статі

Як можна бачити, існують деякі статеві відмінності в рівнях особистісної тривожності, проте, ці відмінності не мають статистичної достовірності (p> 0,1), що було з’ясовано за допомогою t- критерію Стьюдента

Загальний рівень ситуативної тривожності осіб у віці пізньої дорослості, які приймали участь в дослідженні, представлено на рисунку 2.14, а рівень особистісної тривожності – на рисунку 2.15



Рис. 2.14. Рівень ситуативної тривожності в учасників дослідження

Рис. 2.15. Рівень особистісної тривожності в учасників дослідження

Як показують результати опитування за методикою Ч. Д. Спілберга в адаптації Ю. Ханініна, 30% мають високу й 42 % помірну ситуативну тривожність, однак,, при цьому половина учасників дослідження мають помірну особистісну тривожність, 32% низьку й лише 18%- високу особистісну тривожність.

Для встановлення взамозв’язків між отриманими показниками був проведений кореляційний аналіз з використанням програми Excel.

Кореляційна плеяда для самооцінки представлена на рисунку 2.16.

0, 251

0,472

0,483

-0,283

Самооцінка

0,348

0,358

0, 256

-0,668

0,323

0,523

Рис. 2.16 Кореляційна плеяда самооцінки

Висока інтернальність, тобто, локус контролю, що спрямований на внутрішні процеси особистості підвищує самооцінку (r= 0,251). Емоційний комфорт особистості також підвищує самооцінку (r= 0,323). Вік негативно впливає на самооцінку. Чим вище адаптавнисть особистості, тим вище самооцінка (r=0,358). Прагнення до домінування має прямий кореляційний зв’язок з самооцінкою- чим вище самооцінка особистості, тим більше в неї бажання довести, що вона краще. Підвищення самооцінки сприяє успішності в кар’єрі, задоволеності особистими стосунками. Чим вище самооцінка, тим вище загальна задоволеність життям. Екзистенціальна наповненість життя також сприяє підвищенню самооцінки. Особистісна тривожність має негативний кореляційний зв’язок із самооцінкою. В нашому дослідженні не було виявлено взаємозв’язку між самооцінкою та перебуванням в Україні чи за кордоном, так само не було визначено взаємозв’язок між самооцінкою та суб’єктивною задоволеністю станом свого здоров’я.

**ВИСНОВКИ.** В межах даної роботи було проведено емпіричне дослідження. В дослідженні прийняли участь 50 людей віком від 40 до 56 років, середній вік – 46,7 років. 22 особи чоловіків (44%) та 28 жінок (56%), В умовах воєнного стану дослідження проводилось в онлайн режимі з використанням Google forms та соціальної мережі Facebook. Була створена авторська анкета, яка дозволила отримати додаткові дані.

Так було з’ясовано, що 70% учасників опитування працюють повний день, 24%- працюють в режимі «фриланс» й 6% опитуваних не працюють, 42% учасників дослідження зрілого віку мешкають разом з чоловіком чи дружиною, 18% мешкає разом з молодшими членами своєї родини, 10% вважають себе самотніми, 30% мешкають окремо від дітей та онуків, проте не вважають себе самотніми; 44% учасників дослідження зрілого віку вважають своє життя цікавим й наповненим, 30% впевнені, що раніше їхнє життя було значно цікавішим. Варто зазначити, що 12% людей зрілого віку, що прийняли участь в дослідженні вважають своє життя не цікавим, 70% людей зрілого віку, що прийняли участь в дослідженні мають заняття, які приносять їм задоволення, мають хобі. 66% людей у віці пізньої дорослості вважають себе успішними в кар’єрних досягненнях, 58% вважають, що вони мають успішні особистісні стосунки. Звертає на себе показник задоволеності станом свого здоров’я. попри те, що за класифікацією ВООЗ, вік до 45 років вважається молодим, лише 50% українців у віці від 40 до 56 років, що прийняли участь в дослідженні задоволені станом, й при цьому, 34% опитуваних вважають, що здоров’я далеко не в кращому стані.

80% учасників добре адаптуються , 70% приймають себе, 64% приймають інших людей, 54% людей, прийняли участь в дослідженні мають емоційний комфорт, 62% учасників дослідження мають внутрішній локус контролю й впевнені в тому, що від них та від їхньої діяльності дуже багато залежить; 26% учасників дослідження прагнуть домінувати.

З’ясовано, що 32% людей зрілого віку, що приймали участь в дослідженні мають високу самооцінку, 48%- нормальну, або середню й в 20% учасників дослідження визначено низьку самооцінку.

16% учасників дослідження мають низький загальний рівень екзистенціальної наповненості життя, При середньому рівні, який визначено у 54% учасників дослідження внутрішня відкритість зростає і дає людині можливість іти до запитів і пропозицій зовнішнього світу. За дуже високого G-показника, який визначено у 30% учасників дослідження, людина переживає себе дуже відкритою, доступною, сприйнятливою, рішучою, ясною, готовою до дії і такою, що має почуття обов’язку.

Було визначено, що 38% учасників дослідження мають високий рівень задоволеності власним життям, 30% - середній рівень і 32% мають низький рівень задоволеності власним життям; 54% респондентів мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими, 30%- середній рівень і 16%- низькі бали; 30% респондентів мають високий рівень незадоволеності собою та розчарування в житті, 26%- середній рівень і 44% учасників дослідження мають низький рівень незадоволеності собою та розчарування в житті.

Встановлено, що 30% учасників дослідження мають високу й 42 % помірну ситуативну тривожність, однак, при цьому половина учасників дослідження мають помірну особистісну тривожність, 32% низьку й лише 18%- високу особистісну тривожність.

Висока інтернальність, тобто, локус контролю, що спрямований на внутрішні процеси особистості підвищує самооцінку (r= 0,251). Емоційний комфорт особистості також підвищує самооцінку (r= 0,323). Вік негативно впливає на самооцінку. Чим вище адаптавнисть особистості, тим вище самооцінка (r=0,358). Прагнення до домінування має прямий кореляційний зв’язок з самооцінкою- чим вище самооцінка особистості, тим більше в неї бажання довести, що вона краще. Підвищення самооцінки сприяє успішності в кар’єрі, задоволеності особистими стосунками. Чим вище самооцінка, тим вище загальна задоволеність життям. Екзистенціальна наповненість життя також сприяє підвищенню самооцінки. Особистісна тривожність має негативний кореляційний зв’язок із самооцінкою. В нашому дослідженні не було виявлено взаємозв’язку між самооцінкою та перебуванням в Україні чи за кордоном, так само не було визначено взаємозв’язок між самооцінкою та суб’єктивною задоволеністю станом свого здоров’я.

**РОЗДІЛ Ⅲ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ**

**3.1. Організаційні й змістові аспекти корекційної програми підвищення самооцінки в зрілому віці.**

На основі теоретичного опрацювання літератури за визначеною проблемою та результатів проведеного емпіричного дослідження була розроблена корекційна програма підвищення самооцінки в зрілому віці, яка включала в себе рекомендації для щоденного використання та тренінг.

Формування або виправлення заниженої самооцінки часто вимагає часу. Але є речі, які можна зробити, щоб захистити своє психічне благополуччя, роблячи кроки для покращення самооцінки.

Зосередження на позитивних думках. Щодня треба приділяти час на те, щоб зосередитися на позитивних, обнадійливих думках. Звертайти увагу на дрібниці, які у добре виходять, і дозволяти собі пишатися ними.

Також варто подумати про випадки в минулому, коли ви подолали щось справді складне. Нагадати собі, що навіть якщо зараз ви почуваєтеся не найкращим чином, у вас є можливість і сили, щоб пройти через це.

Піклування про себе. Низька самооцінка іноді може змусити людину відчувати, що вона не заслуговуєте на турботу та увагу. Необхідно працювати над тим, щоб нагадувати собі, що ви потребуєте турботи, і шукати речі, які ви можете зробити, щоб проявити доброту до себе, незалежно від того, наскільки незначними вони можуть бути.

Один із способів практикувати турботу про себе - витратити трохи часу на те, що вам подобається. Вийдіть на прогулянку, поспілкуйтеся з другом або займіться хобі. Турбота про себе також передбачає регулярне виділення часу на відпочинок і розслаблення, щоб дати тілу і розуму час відновитися і перегрупуватися.

Інвестиції у власну турботу та комфорт - це не індульгенція чи винагорода, яку ви повинні заслужити - це абсолютно життєво важливо для вашого фізичного та психічного здоров’я.

Отримайте підтримку ззовні. Якщо у вас низька самооцінка, може бути корисно поділитися своїми проблемами з кимось, хто пропонує безумовну підтримку. Це може бути друг або член сім'ї, а також медичний працівник, терапевт, вчитель чи психолог. Наявність мережі небайдужих людей, які цінують вас і хочуть, щоб ви цінували себе, може бути корисною в роботі над підвищенням самооцінки.

Почніть звертати увагу на автоматичні негативні думки, які виникають у вас щодня. Коли ці негативні думки закріплюються, працюйте над активним виявленням когнітивних викривлень, таких як мислення за принципом «все або нічого» та поспішні висновки. Потім замініть ці викривлення більш позитивними думками.

Пробачте собі. Якщо ви схильні обмірковувати свої помилки або невдачі, навчіться прощати себе і рухатися далі. Це допоможе вам зосередитися на тому, що ви можете зробити краще в майбутньому, а не на негативних речах, які сталися в минулому.

Практикуйте самоприйняття. Відпустіть думку про те, що ви повинні бути досконалими, щоб мати цінність. Якщо ви відчуваєте себе саме так, може бути корисно попрацювати над тим, щоб прийняти себе таким, яким ви є сьогодні. Самоприйняття не означає, що у вас немає цілей або речей, над зміною яких ви, можливо, захочете попрацювати. Але важливо визнати, що ви гідні любові та поваги - як з боку себе, так і з боку інших - саме такими, якими ви є зараз.

Цінуйте себе. Витратьте час на роздуми про те, чого ви досягли і чим пишаєтеся. Дозвольте собі оцінити свою цінність і свої таланти, не порівнюючи себе з іншими і не зосереджуючись на тих сферах, які ви хотіли б покращити. Вам не потрібно бути кращим, щоб цінувати себе, але вміння цінувати себе може допомогти вам у досягненні ваших цілей.

Може бути корисно думати про себе, як про друга. Як би ви поставилися до близької вам людини, яка опинилася в такій самій ситуації? У багатьох випадках ви можете виявити, що проявили б розуміння, терпіння, емпатію і доброту. Покажіть собі таку ж безумовну підтримку, замість того, щоб картати себе.

Регулярні фізичні вправи та ведення щоденника можуть позитивно впливати на самооцінку. Фізичні вправи вивільняють ендорфіни - природні хімічні речовини, що підвищують настрій і допомагають зменшити стрес і тривогу. Це може призвести до покращення почуття власної гідності та впевненості. Ведення щоденника - ще один ефективний спосіб підвищити самооцінку. Ви можете краще зрозуміти себе і свої емоції, записуючи свої думки і почуття. Це може допомогти вам виявити негативне самонавіювання і замінити його позитивними твердженнями. Включення фізичних вправ і ведення щоденника у свій розпорядок дня також може допомогти у самовдосконаленні. Ви можете розвинути почуття досягнення та самоефективності, ставлячи цілі та відстежуючи прогрес. Це може призвести до більшого почуття впевненості та самоповаги.

Загалом, внесення невеликих змін у свій розпорядок дня, наприклад, додавання фізичних вправ і ведення щоденника, може суттєво вплинути на вашу самооцінку. Ви можете покращити загальне відчуття власної гідності та впевненості, дбаючи про своє фізичне та емоційне благополуччя.

Приклад тренінгу «Життєві цінності».

Мета: Сприяти розумінню поняття цінності та унікальності людського життя, поняття щастя як невід'ємної складової життя людини; навчити визначати життєві цінності та приймати відповідальні рішення, робити вибір, який впливає на майбутнє; визначити духовні цінності особистості та їх вплив на життя; сприяти формуванню ціннісного ставлення до себе як особистості.

Завдання:

Сформулювати систему життєвих та духовних цінностей, усвідомити різницю між матеріальними і духовними цінностями, навчитися приймати відповідальні рішення, усвідомити, що найцінніший дар - це дар життя.

Тривалість: 1: 45 хвилин

Матеріали та обладнання: плакати, брошури, презентація, відеоматеріали, конспект.

Вступ

*Психолог.* Що таке життя? Можливо, човен, що пливе по повноводній річці?

Що таке життя? Можливо, пісня, яка лунає з усіх боків?

Можливо, це фортеця, яка захищає нас від зла?

Можливо, це театр долі, де ми всі є глядачами і героями?

А може, це просто привид, яких так багато в житті.

А що таке життя? У чому його суть? Навіщо ми живемо? Якою має бути сучасна людина, щоб зробити життя кращим, щоб ми могли себе поважати?

Ми зібралися сьогодні, щоб відповісти на ці питання.

Тема нашої сьогоднішньої зустрічі звучить так: «Життя є життя»: «Життя - найбільша цінність».

Кожна людина є унікальною, незрівнянною і надзвичайною особистістю. Життя - це найвища цінність, яку має людина, бо воно дається лише один раз. «Найбільша з усіх книг - це книга життя, яку не можна ні закрити, ні відкрити за бажанням», - сказав А. Ламартін. Є мільйони людей. Вони подібні до зірок на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного - це шлях, який судилося пройти тільки йому.

«Дерево надії».

Психолог*:* На дошці зображено «Дерево надії». Ваше завдання - написати та озвучити свої очікування від сьогоднішнього тренінгу на папірцях, які вам роздали, і, звичайно ж, прикріпити їх на «Дерево надії».

(Роздайте учасникам папірці у формі листочків, на яких вони повинні написати свої очікування і прикріпити їх на плакат «Дерево надії»)

Вправа «Знайомство». «Життя - це...»

Мета: Познайомити учасників, створити комфортні умови для роботи в групі.

Хід проведення: Психолог*.* Кожен учасник по колу називає своє ім'я і продовжує речення: «Мене звуть Оля, для мене життя - це...».

Висновок: Оля - це людина, яка має можливість дізнатися свою історію. Життя - це яскравий світ, для кожного він особистий і неповторний. Наше життя в наших руках і те, як ми його будуємо. Тільки від нас залежить, як наповнити його змістом.

Практичний аукціон: «Як керувати своїм життям?»

Психолог*:* Для того, щоб зрозуміти, чи вміємо ми правильно визначати життєві цінності, чи вміємо робити вибір, чи об’єктивно оцінюємо важливість духовних цінностей у своєму житті, ми проведемо практичний аукціон на тему «Як розпоряджатися своїм життям?». Гра повинна допомогти кожному учаснику знайти відповідь на це питання.

(Психолог роздає учасникам аркуші паперу та умовні «гроші» - папірці (по 6 штук). На початку гри кожен учасник має написати своє ім'я на шести папірцях (умовних грошах). Кожен папірець представляє частину учасника: енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Через хвилину кожен може вибрати, «витратити» чи «зберегти» свої «гроші». Ряд предметів виставляється на продаж у парах. Правила гри не дозволяють купити обидва предмети, тільки один або нічого. Звісно, коли у вас закінчуються «гроші», ви не можете нічого купити. Всі покупки можна робити тільки тоді, коли «предмети» виставлені на продаж. Ви не можете повернутися до попередньої пари, якщо наступна пара вже продається. Кожен, хто щось купує, віддає свої «гроші» ведучому. Кожен учасник пише на окремому аркуші, що він купив. У грі будуть деякі нюанси, за які доведеться доплатити, або навпаки).

Лот (кожен лот відображається на мультимедійному екрані)

Ті, хто вибрав здорову сім’ю, отримають у нагороду два папірці.

Тим, хто вибрав 5 років радості, доведеться заплатити додатковий папірець, адже за деякі речі доводиться платити більше, ніж здається на перший погляд.

Більше купувати не можна, а невикористані папірці вважаються дискредитованими.

Питання для обговорення: Що це за паперові гроші?

Яка ваша улюблена покупка?

Чи шкодуєте ви про те, що не зробили якусь покупку?

Чи хотіли б ви змінити якісь правила гри (адже в житті нічого не можна повернути назад)?

Що ви дізналися з цієї вправи?

Правила гри можуть змінюватися, але життя - це не гра. Ви не можете повторити вибір, який ви вже зробили, або змінити рішення, яке ви прийняли в минулому. Ви не можете охопити все або скористатися кожною можливістю, і ви не можете передбачити, які можливості у вас з'являться через тиждень або рік. У вас завжди буде бракувати часу, варіантів, грошей і можливостей. За кожен вибір, який ви робите в житті, доводиться платити, і часто ціна виявляється вищою, ніж ви очікували.

«Колесо життєвого балансу»

Психолог: візьміть аркуш білого паперу і зробіть крапку в центрі, а потім намалюйте від неї 8 спиць. Так, щоб утворилося 8 рівних секторів. Приблизно так, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор або позначте його так, як вам зрозуміло.

Найпоширеніший варіант - такий:

Здоров’я: здоров’я, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, розпорядок дня, спорт, сон.

Економіка: Доходи, витрати, умови життя, безпека, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.

Кар’єра: робота, заняття, бізнес, професія, рід занять, працевлаштування, соціальний статус, перспективи на майбутнє.

Особистісний розвиток: освіта, саморозвиток, навчання, книги, курси.

Духовний розвиток: віра, творчість, мистецтво.

Оточення: сім'я, колеги, співробітники, сусіди, суперники, друзі.

Задоволення життям: розваги, відпочинок, дозвілля, хобі, подорожі, враження.

Стосунки: сім’я, дружба, кохання, секс, спілкування.

Крапка в центрі - це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка від 10 - це максимум. Прислухайтеся до себе, в якій точці ви себе відчуваєте, який рівень задоволеності. Поставте маркер у кожній зоні. Будьте чесними з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, яка спадає на думку, ймовірно, є правильною.

Ви можете виконати вправу, подумавши про те, наскільки ви задоволені зараз і як би ви хотіли почуватися, скажімо, через рік. Заштрихуйте зони різними кольорами. Колесо, як уже згадувалося вище, - це зображення гармонії. А щоб її досягти, потрібні певні зміни у вашому житті. Заштрихувавши певні зони, ви зможете дізнатися, які сфери потрібно покращити, щоб в результаті вийшов гармонійний цикл. Потім завершіть речення наступним реченням: «Коли я дивлюся на своє Колесо життя, я думаю, що мені потрібно...» Що ви можете додати до цього речення, щоб зробити своє життя багатшим, гармонійнішим і збалансованішим? В якому напрямку рухатися далі? Які конкретні сфери у вашому житті потребують більшої уваги і як досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні для досягнення цієї мети? Існує багато варіацій цієї вправи, так само як існує багато варіацій життєвого шляху для кожної людини.

Релаксація «Знайди свою зірку»

Мета: Зняття фізичного та психічного напруження, пригнічення негативних емоцій.

Закрийте очі, сядьте зручно і розслабтеся. Зробіть три глибокі вдихи і видихи. Тепер уявіть зоряне небо. Зірки бувають великі і маленькі, яскраві і тьмяні. Для когось це одна або кілька зірок, для когось - незліченна кількість світних точок, які то віддаляються, то наближаються на відстань подиху. Уважно подивіться на зірки і виберіть найкрасивішу з них. Можливо, вона схожа на вашу дитячу мрію або нагадує вам моменти радості, щастя, удачі, натхнення? Помилуйтеся своєю зіркою ще раз і спробуйте дотягнутися до неї. Зробіть все, що в ваших силах! І ви обов'язково отримаєте свою зірку. Зніміть її з неба і обережно покладіть перед собою, уважно подивіться на неї і запам'ятайте її зовнішній вигляд і світло.

Тепер простягніть долоні від колін до стоп і потягніться, розплющить очі, візьміть аркуш паперу, олівець і фломастер і намалюй свою зірку.

Виріжте її і приклейте на наше зоряне небо. І тепер зірки завжди будуть світити тобі. Вони будуть випромінювати добро, дружбу та підтримку. Вони будуть направляти вас на шлях добра і супроводжуватимуть вас по життю.

*(*Наприкінці вправи учасники малюють, вирізають і приклеюють свої зірки на великий аркуш паперу, утворюючи зоряне небо).

«Дерево реалізованих очікувань»

Чи справдилися ваші очікування?

Психолог: Просимо кожного учасника (по черзі) підійти до нашого «Дерева реалізованих очікувань», взяти листочок з очікуванням і сказати, чи справдилися ваші очікування та продовжити одну з наступних пропозицій...

Технологія «Незакінчені пропозиції»

«Я зрозумів, що...»

«Мені більше сподобалося...»

«У майбутньому я .....»

«Життя кожної людини - це...»

«Моє майбутнє залежить від...»

Заключний етап

Психолог*:* Кожен з вас, подорожуючи по життю, шукає свою істину, своє призначення. Від того, яку мету людина поставить перед собою, буде залежати те, як вона проживе життя. І пам’ятайте, що кожен з вас унікальний, особливий, цікавий, різний, єдиний у своєму роді....

**3.2. Динаміка самооцінки особистості зрілого віку та успішності в різних сферах життя**

Через три місяці було проведено повторне дослідження. Із 50 учасників 40 приймали участь в онлайн зустрічах, 25 учасників (50%) повідомили, що намагалися максимально виконувати надані рекомендації, ще 15 учасників зазначили, що рекомендації виконували, але не дуже сумлінно, 10 учасників повідомили, що виконували лише деякі з наданих рекомендацій. Порівняльний аналіз самооцінки особистості представлено на рис. 3.1.

Рис. 3.1. Порівняльний аналіз самооцінки учасників дослідження.

Тож, як видно, самооцінка осіб зрілого віку після участі в психокорекційній програмі підвищилась. Відмінності між показниками статистично достовірні (p< 0,01).

Рис. 3.2. Когнітивні аспекти благополуччя

Отже, після виконання рекомендацій та участі в тренінгу покращилися всі показники когнітивних аспектів благополуччя: на 6% більше стало учасників, які мають високий рівень задоволеності життям, й на 6% стало більше тих, хто має середній рівень; зменшилась кількість осіб , які незадоволені собою з 30% до 18%; на 8% збільшилась кількість осіб зрілого віку, як задоволені відносинами з іншими людьми. Відмінності між показниками статистично достовірні (p< 0,01).

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми.

**3.3. Методичні рекомендації щодо підвищення самооцінки осіб зрілого віку**

Існують реальні, конкретні способи попрацювати над підвищенням самооцінки. Одним із чудових варіантів є терапія, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ може бути корисною для того, щоб кинути виклик і змінити свою Я-концепцію, а також думки, почуття і поведінку, які пов'язані з відчуттям власної гідності. Але терапія - не єдиний спосіб попрацювати над своєю самооцінкою. Нижче наведено шість підтверджених експертами методів, які допоможуть людині відчути себе краще і знайти своє місце у світі.

Важливе зауваження: постійне відчуття низької самооцінки може бути пов'язане з іншими психічними розладами, такими як депресія, розлади харчової поведінки та зловживання психоактивними речовинами. Тому, важливо вчасно звернутися до фахівця з психічного здоров’я.

Що самостійно можна зробити, особливо, в умовах військової служби?

1. Практикуйте співчуття до себе. Навчитися проявляти доброту і розуміння по відношенню до себе важливо для самосприйняття. Практика самоспівчуття може виглядати по-різному для різних людей, але часто включає в себе визнання того, що ви не самотні у своїй боротьбі, і багато людей можуть відчувати те ж саме, розмовляйте з собою так, як ви розмовляєте з коханою людиною, і просто загалом будьте більш м'якими у своїх думках і діях по відношенню до себе.

2. Прийміть, розпізнайте та ідентифікуйте негативні думки

Майже кожному доводиться мати справу з "внутрішнім критиком" кілька разів протягом життя. Дослідження показують, що потрібно прийняти думки, а не намагатися ігнорувати їх (оскільки це може призвести до того, що думки не зникнуть), визнати їх такими, якими вони є, а потім ідентифікувати їх як послання від внутрішнього критика. Це може потребувати практики, але в кінцевому підсумку допоможе вам створити простір між критичними думками і тим, що є насправді.

3. Переосмислення самооцінок

Коли ви краще усвідомлюєте свої критичні думки, ви можете практикувати позитивний рефреймінг. Позитивний рефреймінг - це коли ви берете негативну думку і перетворюєте її на позитивну або нейтральну. Це може виглядати так: «Ого, я виглядав як ідіот, ставлячи всі ці запитання на зустрічі» змінить на «Я поставила багато запитань і тепер знаю більше, ніж раніше».

4. Практикуйте дотримання кордонів

Межі - це настанови або правила, які людина створює, щоб визначити, як вона хоче, щоб люди поводилися навколо неї, і як вона може відреагувати, якщо хтось ігнорує ці настанови. Наприклад, людина може пояснити своєму партнеру: «Мені потрібно час від часу бути на самоті» і очікувати, що партнер виконає це прохання - за винятком надзвичайних ситуацій. Встановлення кордонів може спочатку викликати у вас почуття провини або навіть страху, але чим більше ви будете практикуватись чітко, доброзичливо і спокійно говорити про те, що вам потрібно, тим впевненіше ви почуватиметесь - і тим сильнішою буде ваша самоповага.

5. Розставити пріоритети у фізичній активності

Доведено, що фізичні вправи позитивно впливають на самооцінку та задоволеність життям. Регулярні фізичні вправи допоможуть вам відчути себе сильними фізично і психічно, дадуть вам відчуття успіху і почуття власної гідності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, дорослі у віці від 18 до 65 років повинні прагнути до 150 хвилин помірної або 75 хвилин активної фізичної активності на тиждень. Для людей, які не мають доступу до спортзалу, цієї рекомендації можна досягти, якщо ходити пішки протягом 30 хвилин з понеділка по п'ятницю.

1. Працюйте над нейтральністю тіла. Ще один чудовий спосіб набути впевненості - навчитися приймати своє тіло. Це може означати роботу над тілесним позитивом, але також може означати зосередження на тілесному нейтралітеті. Тілесний нейтралітет має на меті утримати фокус від надмірно негативного чи надмірно позитивного світогляду, а натомість зосередитися на прийнятті та повазі до свого тіла. Ось кілька способів практикувати тілесний нейтралітет: відпишіться від акаунтів у соціальних мережах, які так чи інакше викликають у вас сильні почуття щодо вашого тіла, знайдіть види вправ, які ви можете робити просто для задоволення, не зосереджуючись на зміні свого тіла. Попрактикуйтесь у нейтральному визначенні функцій свого тіла (наприклад, «мої руки можуть нести продукти», «мій мозок може читати цю статтю»).
2. «Уважне дихання». Почніть свій шлях до усвідомленості з зосередження на своєму диханні. Знайдіть тихе місце, сядьте зручно і закрийте очі. Зверніть увагу на відчуття, як ваше дихання входить і виходить з вашого тіла. Коли ваш розум почне блукати, м'яко поверніть свою увагу назад до дихання. Щодня займаючись цією практикою протягом декількох хвилин, ви закріпитеся в теперішньому моменті і з часом розвинете навички усвідомленості.
3. Медитація сканування тіла. Ця практика передбачає спрямування вашої свідомості на різні частини тіла, систематичне спостереження за будь-якими відчуттями без оцінок. Почніть з пальців ніг і рухайтеся до маківки голови. Ця техніка покращує усвідомлення тіла, сприяючи глибшому зв'язку між вашим тілом і розумом.
4. Уважне спостереження. Залучіть свої органи чуття, уважно спостерігаючи за об'єктом у вашому оточенні. Це може бути квітка, шматочок фрукта або будь-який предмет з цікавою текстурою та кольором. Розглядайте об'єкт так, ніби бачите його вперше, помічаючи кожну деталь. Ця вправа підвищує вашу обізнаність і розвиває почуття допитливості у вашому повсякденному досвіді.
5. Щоденна уважність. Інтегруйте усвідомленість у вашу повсякденну діяльність, таку як їжа, прогулянка чи навіть миття посуду. Звертайте пильну увагу на чуттєві відчуття, думки та емоції, пов'язані з цими діями. Будучи повністю присутнім, ви запобігаєте блуканню вашого розуму в самокритичних або негативних територіях.

**ВИСНОВКИ.** На основі теоретичного опрацювання літератури за визначеною проблемою та результатів проведеного емпіричного дослідження була розроблена корекційна програма підвищення самооцінки в зрілому віці, яка включала в себе рекомендації для щоденного використання та тренінг. Через три місяці була проведена повторне визначення самооцінки та показників задоволеності життям. Отже, після виконання рекомендацій та участі в тренінгу підвищилась самооцінка осіб зрілого віку, що приймали участь в дослідженні. покращилися всі показники когнітивних аспектів благополуччя: на 6% більше стало учасників, які мають високий рівень задоволеності життям, й на 6% стало більше тих, хто має середній рівень; зменшилась кількість осіб , які незадоволені собою з 30% до 18%; на 8% збільшилась кількість осіб зрілого віку, як задоволені відносинами з іншими людьми. Відмінності між показниками статистично достовірні.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми. Розроблені методичні рекомендації щодо підвищення самооцінки осіб зрілого віку.

**ВИСНОВКИ**

Самоцінність (самооцінка, самоповага) – це оцінка власного «я» та сприйняття себе як такого, що має цінність. Самооцінка має як когнітивний компонент - переконання щодо власної цінності та значущості, так і емоційний компонент - те, що людина відчуває (радість, смуток, злість, страх), оцінюючи себе та власну цінність. Самооцінку зазвичай відрізняють від Я-концепції, яка є набором переконань про свої характеристики, риси та здібності, але без оціночного компонента. Самооцінка - це результат оцінки та сприйняття своїх характеристик і властивостей як більш-менш позитивних, адекватних і компетентних або більш-менш негативних, неадекватних чи некомпетентних.

Самооцінку також слід відрізняти від самоефективності, яка є сукупністю переконань, пов'язаних зі здатністю людини досягати цінних життєвих цілей. Аспекти Я-концепції (включаючи самоефективність) впливають на самооцінку в тій мірі, в якій людина вважає їх важливими. Таким чином, люди мають непередбачувані фактори самооцінки - сфери або категорії досягнень і успіхів, на які вони значною мірою покладають свою самооцінку. Ці компоненти впливають на цілі, які люди ставлять перед собою в різних сферах і видах діяльності. Більшість людей здебільшого намагаються підвищити або захистити самооцінку, ставлячи перед собою мету проявити себе у важливих сферах (таким чином зміцнюючи самооцінку) замість того, щоб удосконалюватися, оскільки виклики, які ведуть до вдосконалення, часто ставлять самооцінку під загрозу.

Самооцінку зазвичай розглядають і вимірюють як відносно фіксовану особистісну рису - щось, що людина має від народження, і що мало змінюється під впливом життєвого досвіду. Самооцінку також можна розглядати і вимірювати як більш гнучку і таку, що більше реагує на життєві події та обставини. Самооцінку також зазвичай розглядають і вимірюють як глобальну і загальну - оцінку всього себе. Проте, самооцінка може також бути специфічною для певної сфери, як, наприклад, поняття самооцінки тіла, що є важливим при вивченні розладів харчової поведінки.

Благополуччя, пов’язане з оптимізмом, соціальною підтримкою та самоповагою, позитивно корелює з кар'єрними рішеннями. З цієї точки зору, відносно нова концепція процвітання як інтегративного поняття, що включає ці різні ресурси, позитивний вплив і позитивний досвід, є особливо актуальною для кращого розуміння взаємозв'язків і кореляцій між самооцінкою, благополуччям й успішністю в різних сферах життя.

В межах даної роботи було проведено емпіричне дослідження. В дослідженні прийняли участь 50 людей віком від 40 до 56 років, середній вік- 46,7 років. 22 чоловіків (44%) й 28 жінка (56%), В умовах воєнного стану дослідження проводилось в онлайн режимі з використанням Google forms та соціальної мережі Facebook. Була створена авторська анкета, яка дозволила отримати додаткові дані. Так було з’ясовано, що 70% учасників опитування працюють повний день, 24%- працюють в режимі «фриланс» й 6% опитуваних не працюють, 42% учасників дослідження зрілого віку мешкають разом з чоловіком чи дружиною, 18% мешкає разом з молодшими членами своєї родини, 10% вважають себе самотніми, 30% мешкають окремо від дітей та онуків, проте не вважають себе самотніми; 44% учасників дослідження зрілого віку вважають своє життя цікавим й наповненим, 30% впевнені, що раніше їхнє життя було значно цікавішим. Варто зазначити, що 12% людей зрілого віку, що прийняли участь в дослідженні вважають своє життя не цікавим, 70% людей зрілого віку, що прийняли участь в дослідженні мають заняття, які приносять їм задоволення, мають хобі. 66% людей у віці пізньої дорослості вважають себе успішними в кар’єрних досягненнях, 58% вважають, що вони мають успішні особистісні стосунки. Звертає на себе показник задоволеності станом свого здоров’я. попри те, що за класифікацією ВООЗ, вік до 45 років вважається молодим, лише 50% українців у віці від 40 до 56 років, що прийняли участь в дослідженні задоволені станом, й при цьому, 34% опитуваних вважають, що здоров’я далеко не в кращому стані.

80% учасників добре адаптуються , 70% приймають себе, 64% приймають інших людей, 54% людей, прийняли участь в дослідженні мають емоційний комфорт, 62% учасників дослідження мають внутрішній локус контролю й впевнені в тому, що від них та від їхньої діяльності дуже багато залежить; 26% учасників дослідження прагнуть домінувати.

З’ясовано, що 32% людей зрілого віку, що приймали участь в дослідженні мають високу самооцінку, 48%- нормальну, або середню й в 20% учасників дослідження визначено низьку самооцінку.

16% учасників дослідження мають низький загальний рівень екзистенціальної наповненості життя, При середньому рівні, який визначено у 54% учасників дослідженн внутрішня відкритість зростає і дає людині можливість іти до запитів і пропозицій зовнішнього світу. За дуже високого G-показника, який визначено у 30% учасників дослідження, людина переживає себе дуже відкритою, доступною, сприйнятливою, рішучою, ясною, готовою до дії і такою, що має почуття обов’язку.

Було визначено, що 38% учасників дослідження мають високий рівень задоволеності власним життям, 30% - середній рівень і 32% мають низький рівень задоволеності власним життям; 54% респондентів мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими, 30%- середній рівень і 16%- низькі бали; 30% респондентів мають високий рівень незадоволеності собою та розчарування в житті, 26%- середній рівень і 44% учасників дослідження мають низький рівень незадоволеності собою та розчарування в житті.

Встановлено, що 30% учасників дослідження мають високу й 42 % помірну ситуативну тривожність, однак, при цьому половина учасників дослідження мають помірну особистісну тривожність, 32% низьку й лише 18%- високу особистісну тривожність.

Висока інтернальність, тобто, локус контролю, що спрямований на внутрішні процеси особистості підвищує самооцінку. Емоційний комфорт особистості також підвищує самооцінку. Вік негативно впливає на самооцінку. Чим вище адаптавнисть особистості, тим вище самооцінка. Прагнення до домінування має прямий кореляційний зв’язок з самооцінкою- чим вище самооцінка особистості, тим більше в неї бажання довести, що вона краще. Підвищення самооцінки сприяє успішності в кар’єрі, задоволеності особистими стосунками. Чим вище самооцінка, тим вище загальна задоволеність життям. Екзистенціальна наповненість життя також сприяє підвищенню самооцінки. Особистісна тривожність має негативний кореляційний зв’язок із самооцінкою. В нашому дослідженні не було виявлено взаємозв’язку між самооцінкою та перебуванням в Україні чи за кордоном, так само не було визначено взаємозв’язок між самооцінкою та суб’єктивною задоволеністю станом свого здоров’я.

На основі теоретичного опрацювання літератури за визначеною проблемою та результатів проведеного емпіричного дослідження була розроблена корекційна програма підвищення самооцінки в зрілому віці, яка включала в себе рекомендації для щоденного використання та тренінг. Через три місяці була проведена повторне визначення самооцінки та показників задоволеності життям. Отже, після виконання рекомендацій та участі в тренінгу підвищилась самооцінка осіб зрілого віку, що приймали участь в дослідженні. покращилися всі показники когнітивних аспектів благополуччя: на 6% більше стало учасників, які мають високий рівень задоволеності життям, й на 6% стало більше тих, хто має середній рівень; зменшилась кількість осіб , які незадоволені собою з 30% до 18%; на 8% збільшилась кількість осіб зрілого віку, як задоволені відносинами з іншими людьми. Відмінності між показниками статистично достовірні.

Отримані результати свідчать про ефективність психокорекційної програми.

В складних умовах сьогодення складний й багатовимірний конструкт самооцінки дозволяє досягати успіху в різних сферах та відчувати задоволення від життя, тож проблема взаємозв’язку між самооцінкою та успішністю потребує подальших теоретичних розвідок та практичних розробок.