

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

ВАЖЛИВІСТЬ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Виконала здобувачка 4 курсу, групи 4
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»

С.С.Аль-Бітар

Науковий керівник: Доцент кафедри, кандидат
політичних наук, доцент Шмаленко Юлія Іванівна

Рецензент: Доцент кафедри, кандидат психологічних
наук, доцент Рєпнова Тетяна Петрівна

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Аль-Бітар С.С. Важливість самооцінки для психічного здоров'я. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню значущості самооцінки як психологічного ресурсу, що впливає на збереження та підтримку психологічного здоров'я особистості. Актуальність дослідження обумовлена зростанням психологічного навантаження на особистість у сучасному суспільстві, що супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням та психосоматичними проявами. Самооцінка розглядається як ключовий механізм внутрішньої регуляції, який сприяє адаптації до стресових ситуацій, забезпеченню емоційної стабільності та загального ментального благополуччя. Здійснено системний теоретичний аналіз психологічних підходів до розуміння феномену самооцінки та її взаємозв'язку з показниками психологічного здоров'я. В емпіричній частині дослідження застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили кількісно оцінити рівень самооцінки, емоційне самопочуття, рівень тривожності, симптоми депресії та загальне психологічне благополуччя. Встановлено, що вищий рівень самооцінки асоціюється з нижчими показниками тривожності та депресивних проявів, а також з більш вираженою емоційною стійкістю та задоволеністю життям. Проаналізовано особливості формування самооцінки в умовах соціального тиску, інформаційного перевантаження та зростання ролі цифрових медіа. Обґрунтовано потребу у впровадженні психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття. Розроблено практичні рекомендації щодо підтримки адекватної самооцінки, які можуть бути використані у сфері психологічного консультування, освіти та профілактики ментальних розладів.

Зазначені результати мають потенціал для подальшої розробки міждисциплінарних підходів до збереження психічного здоров'я населення.

Ключові слова: самооцінка, психологічне здоров'я, емоційна стійкість, психопрофілактика, тривожність, депресивні симптоми, самосприйняття, психогігієна, психологічна адаптація, ментальне благополуччя.

ABSTRACT

Al-Bitar S.S. The importance of self-esteem for psychical health. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for the degree of «Bachelor» in the specialty 053 «Psychology». National University «Odesa Law Academy». Odesa, 2025.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of the significance of self-esteem as a psychological resource that affects the preservation and maintenance of the psychological health of the individual. The relevance of the study is due to the increase in the psychological burden on the individual in modern society, which is accompanied by increased anxiety, emotional exhaustion and psychosomatic manifestations. Self-esteem is considered as a key mechanism of internal regulation that contributes to adaptation to stressful situations, ensuring emotional stability and general mental well-being.

A systematic theoretical analysis of psychological approaches to understanding the phenomenon of self-esteem and its relationship with indicators of psychological health was carried out. In the empirical part of the study, a complex of psychodiagnostic methods was applied, which allowed to quantitatively assess the level of self-esteem, emotional well-being, level of anxiety, symptoms of depression and general psychological well-being. It was found that a higher level of self-esteem is associated with lower rates of anxiety and depressive symptoms, as well as with more pronounced emotional stability and life satisfaction.

The features of the formation of self-esteem in conditions of social pressure, information overload and the growing role of digital media are analyzed. The need for the implementation of psycho-prophylactic programs aimed at developing positive self-perception is substantiated. Practical recommendations for supporting adequate self-esteem are developed, which can be used in the field of psychological counseling, education and prevention of mental disorders. These results have the potential for further development of interdisciplinary approaches to preserving the mental health of the population.

Keywords: self-esteem, psychological health, emotional stability, psycho-prophylaxis, anxiety, depressive symptoms, self-perception, psycho-hygiene, psychological adaptation, mental well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ.....	12
1.1. Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження.....	12
1.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	13
Висновки до 1-го розділу.....	21
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	23
2.1. Результати емпіричного дослідження.....	23
2.2. Рекомендації щодо покращення самооцінки.....	48
Структура програми «Самоцінність».....	50
Висновки до 2-го розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах суспільних трансформацій, зростання інформаційного тиску, соціальної турбулентності та невизначеності, значно зростає увага до внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Одним із таких ключових ресурсів виступає самооцінка – складне інтегративне утворення, що визначає рівень психологічної стійкості, мотиваційної активності та адаптаційного потенціалу людини. Актуальність теми зумовлена тим, що саме самооцінка в умовах постійної соціальної конкуренції, зростання вимог до особистісної ефективності та психологічної витривалості, стає важливим індикатором та регулятором психічного здоров'я.

Крім того, численні емпіричні дослідження останніх років свідчать про поширення психоемоційних розладів серед молоді, зокрема підвищення рівня тривожності, депресивних станів, труднощів соціальної адаптації, що значною мірою зумовлено неадекватним самосприйняттям. У зв'язку з цим постає потреба у науково обґрунтованому аналізі феномену самооцінки як чинника психологічного благополуччя.

Злободенність досліджуваної теми також посилюється необхідністю підвищення ефективності психопрофілактичної та психокорекційної роботи у сфері освіти, особливо з урахуванням викликів, пов'язаних з післяпандемічними наслідками, військовою ситуацією в країні, кризами ідентичності та втратою соціальних орієнтирів. Вивчення механізмів формування самооцінки, її впливу на психоемоційний стан та розроблення практичних рекомендацій щодо її оптимізації мають вагоме значення для покращення психологічної підтримки студентської молоді.

Особливу актуальність дослідження набуває в контексті загальної тенденції до цифровізації суспільного життя. Віртуальна реальність, соціальні мережі та інтернет-культура формують нові стандарти оцінювання себе та інших, що нерідко призводить до викривлення Я-образу, зниження самооцінки або ж до

нарцисичних проявів. У цьому сенсі важливою є наукова рефлексія щодо збереження психічного балансу в умовах новітніх соціокультурних змін.

Крім того, варто зазначити, що значна частина молоді у період професійного становлення та пошуку особистісної ідентичності особливо вразлива до зовнішніх оцінок, соціального порівняння та емоційної нестабільності. Самооцінка, як інтегральний показник внутрішньої узгодженості, безпосередньо впливає на здатність до самореалізації, побудови продуктивних міжособистісних відносин та конструктивного прийняття рішень у житті.

Отже, вибір теми «Самооцінка як чинник психологічного здоров'я особистості» є своєчасним і обґрунтованим як з науково-теоретичної, так і з практичної точки зору. Він дозволяє не лише розширити уявлення про структуру та функції самооцінки, але й розробити ефективні стратегії психологічної допомоги молоді, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я та соціальну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самооцінки активно вивчається у вітчизняній та зарубіжній психології. Основи вивчення цього феномена закладено в працях Маслоу [33], Бека [32], Байди [3], які розглядали самооцінку як інтегральну характеристику особистості, тісно пов'язану з її Я-концепцією. акцентував на ролі умов прийняття у формуванні позитивної самооцінки. Бек ще у XIX столітті запропонував розглядати самооцінку як співвідношення між успіхом і рівнем домагань, чим започаткував емпіричний вимір цього феномена.

Самооцінку як складне внутрішнє утворення, що відіграє важливу роль у регуляції поведінки і діяльності, вивчали такі вітчизняні психологи, як Г. К. Радчук, Бохвалова, Д. Отич, Л. А. Онуфрієва О. А. Косяк та ін.

Водночас сучасні дослідження (Н. І. Пов'якель) [24] вказують на роль освітнього та сімейного середовища у становленні самооцінки в підлітковому й юнацькому віці. Зокрема, Н. І. Пов'якель підкреслює важливість педагогічної підтримки у формуванні здорової Я-концепції в юнацькому віці. Іноземні автори також значною мірою сприяли розширенню розуміння проблематики. Наприклад,

Е. Еріксон розглядав самооцінку в контексті розвитку ідентичності, а А. Маслоу підкреслював її як умову самореалізації у своїй ієрархії потреб. У межах позитивної психології самооцінка розглядається як один із ключових чинників добробуту, оптимізму та психологічної стійкості. М. Розенберг розробив відому шкалу глобальної самооцінки, яка широко використовується в емпіричних дослідженнях.

Критичний аналіз літератури дозволяє виявити декілька тенденцій. По-перше, спостерігається зміщення фокусу з описових моделей до інтегрованих підходів, які враховують когнітивні, емоційні, соціальні й поведінкові аспекти самооцінки. По-друге, дедалі більше уваги приділяється емпіричному вимірюванню зв'язку між самооцінкою та показниками психологічного здоров'я, такими як тривожність, емоційна стабільність, рівень депресивності та життєва задоволеність.

Водночас, незважаючи на значну кількість теоретичних і емпіричних праць, недостатньо дослідженим залишається питання комплексного, міждисциплінарного аналізу взаємозв'язку самооцінки та психологічного здоров'я саме у юнацькому віці. У багатьох дослідженнях акцент робиться на ізольованих показниках (наприклад, самооцінка та тривожність або самооцінка й адаптація), тоді як цілісна модель психологічного благополуччя рідко включає самооцінку як ключовий предиктор.

Мета – теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та станом психологічного здоров'я особистості, виявлення особливостей впливу самооцінки на емоційний стан, тривожність, депресивні прояви та загальне самопочуття.

Досягнення мети обумовлено вирішенням наступних дослідницьких завдань:

1. Провести діагностику рівня самооцінки та психологічного здоров'я респондентів.
2. Здійснити інтерпретацію та аналіз отриманих результатів дослідження.

3. Визначити основні чинники, що впливають на формування самооцінки особистості.

4. Розробити рекомендації щодо покращення самооцінки.

Об'єктом дослідження виступає психологічне здоров'я особистості як комплексна характеристика психоемоційного функціонування людини.

Предметом дослідження є вплив рівня самооцінки на психологічне здоров'я студентської молоді, а саме – на її емоційний стан, самоприйняття, здатність до адаптації, мотиваційну активність та соціальну поведінку.

Методологія дослідження ґрунтується на комплексному підході до аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічним здоров'ям особистості в умовах воєнного стану. У роботі поєднано теоретичні й емпіричні методи, що забезпечили всебічне вивчення досліджуваного феномена та відповідали етапам реалізації поставлених завдань.

На теоретичному етапі дослідження було здійснено аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію сучасної наукової літератури з проблем самооцінки та психологічного здоров'я, зокрема з урахуванням праць у межах гуманістичної, когнітивної та соціально-когнітивної парадигм. Особлива увага приділялася концепції Я-образу, теоріям емоційного благополуччя, а також дослідженням впливу екстремальних соціальних умов (зокрема війни) на психічне функціонування особистості.

На емпіричному етапі було проведено онлайн-дослідження з використанням валідованих психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня самооцінки, психологічного благополуччя та психоемоційного стану. Вибір онлайн-формату обумовлений безпековою ситуацією в країні, що зумовила дистанційну форму збору даних із дотриманням анонімності та етичних норм.

Для збору емпіричних даних використано такі методики:

1. анкета соціально-демографічних характеристик – для опису вибірки;
2. шкала самоповаги Розенберга (RSES) – для оцінки загального рівня самооцінки;

3. шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (18 пунктів) – для оцінки складових психологічного здоров'я;
4. GAD-7 – для вимірювання рівня генералізованої тривожності;
5. PHQ-9 – для виявлення симптомів депресивних станів;
6. WHO-5 – для оцінки загального емоційного самопочуття.

Статистична обробка даних включала методи описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) та кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона), що дозволило виявити значущі зв'язки між рівнем самооцінки та окремими аспектами психологічного благополуччя.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та консультантів у закладах освіти. Запропоновані підходи сприяють ранньому виявленню ризиків емоційного вигорання та тривожних розладів, а також формуванню стійкої, здорової самооцінки в молоді в умовах соціальної нестабільності.

Публікації автора за темою дослідження. Результати дослідження представлено на V міжнародній науково-практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір» (Одеса, 16 квітня 2025 року).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінки друкованого тексту (без урахування додатків). Список використаних джерел включає 54 найменування, серед яких наукові статті, монографії, підручники, дисертаційні дослідження та публікації у фахових періодичних виданнях.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ

1.1. Теоретичне обґрунтування та вибір методів дослідження

Самооцінка, як суб'єктивна оцінка людиною власної цінності, у сучасній психологічній науці розглядається як фундаментальна детермінанта емоційного і психічного благополуччя. Вона є важливою складовою особистісної структури, що формує ставлення до себе, до оточення та визначає рівень адаптивності індивіда в соціальному середовищі. Результати низки досліджень підтверджують, що високий рівень самооцінки асоціюється з емоційною стійкістю, зниженою частотою тривожних і депресивних станів, вищим рівнем життєвого задоволення та загального психологічного благополуччя.

У межах емпіричного етапу дослідження було обґрунтовано використання комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на всебічну оцінку самооцінки респондентів, рівня їх психологічного здоров'я, а також окремих психоемоційних станів.

Для збору загальної інформації про учасників дослідження застосовано анкету соціально-демографічних характеристик, яка охоплювала такі змінні, як вік, стать, рівень освіти, місце проживання, професійна діяльність тощо. Це дозволило забезпечити точний опис вибірки та врахувати можливі впливи зовнішніх факторів на результати психодіагностики.

Для кількісної оцінки рівня самооцінки респондентів було обрано шкалу самоповаги Розенберга, яка зарекомендувала себе як надійний, стандартизований інструмент із високими показниками валідності і надійності у різних вибірках, у тому числі у крос-культурних дослідженнях.

Для оцінювання компонентів психологічного благополуччя респондентів використовувалася скорочена версія шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, що охоплює шість ключових аспектів: автономію, особистісне зростання,

цілеспрямованість, позитивні взаємини з іншими, самоприйняття та контроль над середовищем.

З метою вимірювання рівня тривожності респондентів було застосовано шкалу GAD-7, яка є рекомендованим Всесвітньою організацією охорони здоров'я скринінговим інструментом для виявлення симптомів генералізованого тривожного розладу. Вона дозволяє швидко і ефективно оцінити інтенсивність тривожних симптомів у клінічних та неклінічних вибірках.

Для скринінгу депресивних станів використовувався опитувальник PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), створений на основі критеріїв DSM-5, що дозволяє виявити наявність і частоту основних симптомів депресії.

Оцінку загального емоційного самопочуття респондентів здійснено за допомогою WHO-5 (The WHO-Five Well-Being Index) - широко застосовуваного інструменту для виявлення психоемоційного дистресу, який також є чутливим до динаміки змін у стані психологічного здоров'я та рекомендований у практиці охорони психічного здоров'я.

Для обробки отриманих даних застосовувалися методи описової статистики (обчислення середніх арифметичних значень, стандартних відхилень), що дозволило виявити загальні тенденції у вибірці, а також кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона, який забезпечив виявлення статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самооцінки та складовими психологічного благополуччя.

1.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

У межах емпіричної частини дослідження було здійснено організацію діагностичної процедури, спрямованої на виявлення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та показниками психологічного здоров'я особистості. З огляду на безпекову ситуацію в країні, спричинену повномасштабною війною, дослідження проводилося в онлайн-форматі із використанням платформи Google Forms, що

дало змогу забезпечити як доступність, так і конфіденційність участі для респондентів.

Часові межі проведення емпіричного дослідження становили період з 21 квітня по 26 квітня 2025 року, що дозволило зібрати необхідні дані для подальшого аналізу та узагальнення результатів.

Формат дослідження відповідав методологічним вимогам до констатувального експерименту. Його метою було не втручання у змінні, а фіксація наявного стану досліджуваних характеристик - зокрема, рівня самооцінки та показників психологічного благополуччя. Попередньо було підготовлено відповідні анкетні бланки з урахуванням принципів наукової етики, добровільної участі та дотримання анонімності. Усі респонденти отримали інструкції та матеріали в електронному форматі та мали змогу заповнити їх протягом декількох днів.

Вибірка дослідження включала 35 осіб, відібраних методом випадкової репрезентативної вибірки, що дозволило мінімізувати вплив суб'єктивного фактора. Демографічний склад вибірки охоплював респондентів різного віку, статі, рівня освіти та соціального статусу, що дало змогу отримати більш узагальнені результати. Використання Google Forms не лише спростило процес збору даних, а й дозволило автоматизувати первинну обробку відповідей, зберігаючи при цьому повну конфіденційність отриманої інформації.

Організація емпіричного дослідження передбачала виконання низки послідовних етапів:

- 1) підбір валідних психодіагностичних методик, що дозволяють охопити як рівень самооцінки, так і різні аспекти психологічного здоров'я;
- 2) розробку онлайн-анкети з урахуванням структури вибраних методик;
- 3) проведення анкетування респондентів за допомогою дистанційного формату;
- 4) систематизацію зібраних даних і підготовку їх до подальшого статистичного аналізу.

Для досягнення цілей дослідження було обрано низку перевірених, надійних психодіагностичних інструментів, які дали змогу охопити як суб'єктивну оцінку респондентами себе, так і об'єктивні показники емоційного та психологічного функціонування. Зокрема, було використано такі методики:

- анкета соціально-демографічних характеристик – для опису вибірки та подальшого порівняльного аналізу;
- шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – для вимірювання рівня загальної самооцінки;
- шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, коротка версія – 18 пунктів) – для визначення рівня психологічного функціонування за основними доменами;
- шкала GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder) – для виявлення рівня генералізованої тривожності;
- шкала PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) – для скринінгу симптомів депресії;
- індекс WHO-5 (WHO-Five Well-Being Index) – для оцінки загального емоційного самопочуття.

Вибір зазначених методик обумовлений їхньою психометричною надійністю, високою валідністю, доступністю для онлайн-формату та відповідністю завданням дослідження. Усі інструменти широко застосовуються у практичній психології, що підвищує рівень достовірності зібраних даних. Детальні інструкції щодо використання методик, приклади стимульного матеріалу, а також схеми підрахунку результатів подано у додатках до роботи. Інтерпретація емпіричних результатів, отриманих за допомогою вищезазначених інструментів, подається у другому розділі.

На початковому етапі дослідження застосовувалася анкета соціально-демографічних характеристик, яка дозволила зібрати базову інформацію про респондентів. Метою даної методики було забезпечити можливість опису вибірки дослідження, а також провести подальший порівняльний аналіз результатів за окремими соціально-демографічними ознаками. Такий підхід дав змогу врахувати

вплив низки факторів (вік, стать, рівень освіти, соціально-економічний статус тощо) на показники самооцінки, тривожності, депресії та психологічного благополуччя.

Анкета включала запитання, які стосувалися основних соціально-демографічних параметрів: віку, статі, сімейного стану, рівня освіти, роду занять або професії, соціально-економічного статусу, місця проживання (місто/село), а також додаткових характеристик, релевантних до дослідницьких цілей (див. додаток А). Респондентам було запропоновано надати відповіді на всі запитання, керуючись принципами чесності, відкритості та точності, що є запорукою надійності зібраної інформації.

Зібрані відповіді були систематизовані у відповідні категорії, закодовані для полегшення обробки та підготовлені до статистичного аналізу. У результаті вдалося не лише детально описати склад вибірки, але й виявити потенційні залежності між соціально-демографічними змінними та показниками психоемоційного стану. Це, у свою чергу, сприяло глибшій інтерпретації результатів основних психодіагностичних методик і забезпечило коректність висновків, отриманих у процесі аналізу.

Наступним етапом дослідження після збору соціально-демографічних даних стало вимірювання рівня загальної самооцінки респондентів за допомогою шкали самоповаги Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [31]. Дана методика є однією з найбільш поширених та валідних інструментів у вивченні самооцінки, що дозволяє кількісно оцінити суб'єктивне ставлення особистості до самої себе.

Метою використання шкали було визначення рівня сформованості самоповаги як ключового компонента самооцінки, що безпосередньо пов'язаний з психологічним благополуччям, емоційною стабільністю та поведінковими стратегіями особистості. Діагностичне завдання полягало в оцінці того, наскільки респонденти сприймають себе як особистість, схильні до самокритики, самопідтримки чи, навпаки, знецінення себе.

Учасникам дослідження пропонувалося уважно ознайомитися з кожним із 10 тверджень опитувальника (див. додаток Б) і визначити ступінь своєї згоди або

незгоди із запропонованими формулюваннями. Оцінювання здійснювалося за шестибальною шкалою: від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден», що забезпечує диференційований підхід до виявлення індивідуальних відмінностей у рівні самоповаги.

Обробка результатів передбачала врахування специфіки формулювань: позитивні (прямі) твердження – під номерами 1, 3, 4, 6 – кодувалися у прямому порядку, тоді як негативні (зворотні) – пункти 2, 5, 7, 8, 9, 10 – потребували інверсії шкали відповідей. Після підрахунку сумарного балу респонденти розподілялися за рівнем самоповаги на чотири категорії.

Результати від 10 до 18 балів свідчать про низький рівень самоповаги: така особистість схильна знецінювати власні досягнення, фокусуватися на недоліках, переживати відчуття провини та демонструвати труднощі в постановці цілей. Рівень від 19 до 22 балів інтерпретується як середній – із нестабільним емоційним тлом, де самооцінка коливається залежно від обставин. Від 23 до 34 балів – це вище середнього рівня: така самооцінка характеризується загальною впевненістю в собі, здатністю визнавати помилки без втрати самоповаги. Максимальний рівень, від 35 до 40 балів, засвідчує високу самоповагу, емоційну зрілість та стійку Я-концепцію, що є позитивним індикатором психологічного здоров'я особистості.

Шкала Розенберга дозволила не лише визначити кількісні показники рівня самооцінки в учасників дослідження, але й сформувала основу для подальшого аналізу зв'язків між самоповагою, тривожністю, депресією та загальним психологічним благополуччям, що буде розглянуто у наступних підрозділах.

У контексті вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним здоров'ям особистості наступним важливим кроком стало дослідження суб'єктивного відчуття благополуччя, що є інтегральним показником емоційного та особистісного функціонування. Для цього було застосовано шкалу психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being) у скороченій 18-пунктній версії [30].

Обґрунтування вибору саме скороченої версії шкали полягає в доцільності її використання для онлайн-опитування в умовах воєнного стану: вона дозволяє зберегти високу психометричну якість при мінімальному навантаженні на респондентів. При цьому інструмент охоплює всі шість ключових доменів психологічного благополуччя, визначених К. Ріфф: особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, автономія, екологічна компетентність, цілеспрямованість у житті та самоприйняття.

Мета даної методики – оцінити рівень загального психологічного функціонування особистості, з урахуванням багатовимірного підходу до його структурних складових. Респондентам пропонувалося уважно прочитати кожне з 18 тверджень (див. додаток В) і визначити ступінь своєї згоди із ними на шкалі від 1 до 6, де 1 – «абсолютно не згоден», а 6 – «абсолютно згоден». Такий формат відповідає оригінальній структурі шкали і дозволяє кількісно виміряти інтенсивність вираженості кожного з доменів.

Обробка результатів передбачає окремий підрахунок балів за кожною з шести категорій, після чого формується загальний інтегральний показник психологічного благополуччя. Підсумкові значення варіюються в межах від 0 до 30 балів, де вищі результати свідчать про вищий рівень особистісної адаптації, внутрішньої гармонії та задоволеності життям. Таким чином, ця шкала дозволяє комплексно оцінити не лише емоційний стан особистості, а й здатність до самореалізації, автономії, підтримання міжособистісних контактів та конструктивного ставлення до себе й оточення.

Отримані дані за методикою К. Ріфф стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язків між самооцінкою та психоемоційним благополуччям, а також для виявлення значущих відмінностей залежно від соціально-демографічних факторів.

З метою виявлення рівня тривожних симптомів як важливого компонента психологічного здоров'я у структурі дослідження було застосовано шкалу GAD-7 – скринінг генералізованого тривожного розладу (Generalized Anxiety Disorder 7-item Scale) [11]. Використання цього інструменту є доцільним з огляду на його

компактність, простоту заповнення, високу валідність і надійність для виявлення симптомів тривожності у загальній популяції.

Метою методики є кількісна оцінка частоти переживання симптомів, характерних для генералізованого тривожного розладу, протягом останніх двох тижнів. Досліджуваним пропонувалося відповісти на 7 тверджень, що стосуються типових тривожних станів (див. додаток Г), позначивши частоту їхнього прояву за чотирибальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – декілька днів, 2 – більшу половину часу, 3 – майже щодня.

Обробка результатів полягала в сумуванні відповідей на всі 7 пунктів, де максимальний можливий показник становить 21 бал. Отримані значення дозволяють класифікувати респондентів за рівнем вираженості тривожних симптомів. Зокрема, показник у межах від 0 до 4 балів інтерпретується як мінімальна тривожність; 5–9 балів – легкий рівень тривожності; 10–14 – середній рівень тривожності; 15–21 – високий рівень тривожності.

Включення шкали GAD-7 до структури дослідження дало змогу встановити емоційний фон учасників, що в подальшому дозволяє проаналізувати зв'язки між рівнем тривожності, самооцінкою та іншими показниками психологічного благополуччя, забезпечуючи комплексний підхід до вивчення психоемоційного стану особистості.

У рамках дослідження психологічного здоров'я учасників, зокрема оцінки афективної сфери, було використано шкалу PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) – стандартизований інструмент для скринінгу симптомів депресії [6]. Ця методика широко застосовується в наукових та клінічних дослідженнях і вважається одним із найбільш валідних засобів первинного виявлення депресивних розладів.

Методика дає змогу не лише встановити наявність депресивної симптоматики, але й оцінити ступінь її вираженості. Учасникам дослідження пропонувалося відповісти на 9 тверджень, що описують типові емоційні стани та поведінкові прояви, характерні для депресії (див. додаток Д). Інструкція передбачала оцінку того, як часто за останні два тижні респондент переживав ці

стани, використовуючи чотирибальну шкалу: 0 – ніколи, 1 – декілька днів, 2 – більшу половину часу, 3 – майже щодня.

Після заповнення опитувальника здійснювався підрахунок загальної суми балів. Максимально можлива кількість – 27, що відповідає високому рівню вираженості депресивних симптомів. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до загальноприйнятих психометричних критеріїв:

0–4 бали – відсутність або мінімальна депресія;

5–9 балів – легка депресія;

10–14 балів – помірна депресія;

15–19 балів – помірно важка депресія;

20–27 балів – важка депресія.

Інтеграція шкали PHQ-9 у загальну структуру дослідження дала змогу отримати кількісно вимірювані показники психоемоційного стану респондентів, що, у поєднанні з даними про рівень самооцінки та тривожності, дозволяє проводити глибший аналіз психологічного благополуччя особистості в умовах нестабільного соціального середовища.

Окрім діагностики негативних психоемоційних проявів, важливою складовою оцінки психологічного стану особистості є вивчення позитивних емоційних переживань і загального емоційного фону. З цією метою у дослідженні було використано індекс загального самопочуття WHO-5 (WHO-Five Well-being Index), що є міжнародно визнаним інструментом для скринінгу емоційного благополуччя [29].

Метою цієї методики є визначення рівня емоційного задоволення, яке людина відчувала протягом останніх двох тижнів. Шкала складається з 5 тверджень, які відображають позитивні емоційні стани, такі як відчуття спокою, інтерес до життя, активність, добрий настрій та відпочинок (див. додаток Е). Респондентам пропонувалося оцінити частоту переживання кожного з цих станів за шестибальною шкалою: від 0 – «ніколи» до 5 – «повсякчас».

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма п'ятьма пунктами. Загальна кількість балів може коливатися в межах від 0 до 25.

Для отримання процентного показника загальний бал множиться на 4, що дозволяє перевести значення в шкалу від 0 до 100. Таким чином, інтерпретація результатів виглядає наступним чином:

- 0–40% – низький рівень благополуччя;
- 41–62% – середній рівень благополуччя;
- 63–100% – високий рівень благополуччя.

Методика WHO-5 дає змогу швидко та ефективно оцінити рівень позитивного емоційного функціонування особистості. Вона є особливо цінною в контексті комплексної діагностики, оскільки доповнює дані про наявність тривожності та депресії позитивною складовою – загальним психологічним добробутом. Отримані результати слугували додатковим індикатором для порівняння з рівнем самооцінки респондентів і дозволили зробити висновки щодо гармонійності їхньої емоційної регуляції.

Після завершення етапу психодіагностичного тестування було здійснено аналіз отриманих емпіричних даних, що дало змогу виявити актуальні тенденції у структурі самооцінки та її взаємозв'язку з психологічним благополуччям.

Висновки до 1-го розділу

Нами було проаналізовано теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки як важливого психологічного феномена, що має суттєвий вплив на формування особистості, її психологічне здоров'я та соціальну адаптацію.

Ми розглянули сутність самооцінки, її визначення, структуру, функції та класифікацію рівнів. Було встановлено, що самооцінка формується в процесі соціалізації під впливом зовнішніх (сім'я, оточення, суспільство) та внутрішніх (рефлексія, самоспостереження) чинників. Вона виконує регулятивну функцію у діяльності, поведінці та міжособистісній взаємодії людини.

Також ми проаналізували зв'язок між самооцінкою та психологічним здоров'ям. З'ясовано, що адекватна самооцінка є важливою умовою емоційної стабільності, стійкості до стресів, ефективної соціальної поведінки, а також

особистісної гармонії. Водночас низька або завищена самооцінка часто є чинником дезадаптації, тривожності, фрустрації та внутрішніх конфліктів.

Нами було охарактеризовано методологічні підходи до дослідження самооцінки. Розроблено програму емпіричного дослідження, визначено методики, що дозволяють виявити рівень самооцінки, її особливості та зв'язок з окремими психологічними характеристиками особистості. Обрані інструменти відповідають цілям та завданням дослідження і забезпечують достовірність отриманих результатів.

Таким чином, у першому розділі створено теоретичну основу для подальшого емпіричного вивчення самооцінки як важливого чинника психологічного функціонування особистості.

РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ВАЖЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

2.1. Результати емпіричного дослідження

Результати дослідження розглядаються у контексті вікових, статевих, освітніх та інших соціально-демографічних характеристик респондентів, що дає змогу інтерпретувати дані не лише у загальному вигляді, а й у розрізі окремих соціальних груп. Таким чином, забезпечується багатовимірний підхід до аналізу, що дозволяє з одного боку виявити загальні тенденції, а з іншого – врахувати індивідуальні особливості впливу окремих чинників на рівень самооцінки та психологічне благополуччя.

Подано результати опитування, проведеного із використанням описаних раніше методик. Особливу увагу приділено тому, як ці результати виглядають у залежності від віку, статі та інших соціальних характеристик учасників.

Враховуючи поставлені завдання, акцент було зроблено на дослідженні зв'язків між віком, статтю, соціальним статусом та іншими індикаторами із рівнем самооцінки та показниками психологічного здоров'я. Це дозволяє оцінити, наскільки соціально-демографічні чинники можуть виступати як модератори впливу на психоемоційний стан особистості.

Аналіз відповідей, отриманих за методикою «Анкета дослідження “Важливість самооцінки для психологічного здоров'я”», дав змогу окреслити основні соціально-демографічні параметри вибірки, що формують контекст подальшого тлумачення результатів. Зокрема, у структурі вибірки найчисельнішою виявилася вікова група від 18 до 25 років, яка становила майже 50% усіх опитаних. Такий розподіл свідчить про переважання молодіжної аудиторії, що перебуває у фазі активного особистісного становлення, що, у свою чергу, є критичним періодом у формуванні стабільної самооцінки та соціальної ідентичності.

Гендерна структура вибірки також продемонструвала помітну збалансованість: 42,9% респондентів ідентифікували себе як чоловіки, ще 42,9% – як жінки, а 14,3% – як представники небінарної гендерної ідентичності. Такий розподіл засвідчує актуальність урахування гендерної різноманітності під час аналізу рівня психологічного благополуччя, оскільки відчуття прийняття власної ідентичності, у тому числі гендерної, тісно пов'язане з формуванням адекватної самооцінки.

У контексті освітнього рівня було виявлено, що найбільшу частку респондентів становлять особи з середньою та неповною вищою освітою. Такий результат відповідає віковим особливостям вибірки, оскільки значна частина учасників ще перебуває в процесі здобуття вищої освіти або набуття первинних професійних навичок. Наукові джерела засвідчують, що рівень освіти часто прямо корелює з відчуттям особистісної ефективності та стабільністю самооцінки: зростання освітнього рівня, як правило, супроводжується посиленням впевненості у власних силах, зростанням мотивації досягнень і позитивною Я-концепцією.

Аналіз сімейного стану респондентів показав, що переважна більшість – 51,4% – не перебувають у шлюбі. Така структура є логічним відображенням вікової специфіки вибірки, де домінують молоді люди, для яких етап формалізації особистих стосунків ще не є визначальним. Водночас наявність осіб, які перебувають у цивільному шлюбі, є розлученими або овдовілими, засвідчує наявність життєвого досвіду, що впливає на психологічну стійкість, рівень автономії та здатність до емоційного саморегулювання. Зокрема, ситуації розлучення або втрати партнера нерідко супроводжуються кризами особистісного зростання, переосмисленням себе та реструктуризацією самооцінки.

Ще одним важливим параметром, що аналізувався, була наявність дітей. Згідно з результатами анкетування, 60% учасників не мають дітей, що також узгоджується з переважанням молодого віку у вибірці. Водночас батьківство розглядається як значущий фактор, що потенційно впливає на психологічне благополуччя: з одного боку, воно може спричинити додатковий стресовий тиск і відповідальність, а з іншого – сприяти підвищенню самооцінки завдяки

зміцненню почуття значущості, реалізації соціальних ролей і розширенню міжособистісної підтримки.

За типом населеного пункту встановлено, що більшість респондентів – 71,4% – проживають у містах. Це свідчить про переважання урбаністичного середовища у структурі вибірки. Життя в місті, за даними сучасних досліджень, може сприяти зростанню соціальної взаємодії, доступу до інформаційних і психологічних ресурсів, але водночас супроводжується підвищеним рівнем стресогенних факторів. Наявність респондентів із сільської місцевості забезпечує можливість здійснення порівняльного аналізу й виявлення відмінностей у впливі соціального середовища на динаміку самооцінки.

Щодо соціального статусу, найбільшу частку респондентів склали студенти – 42,9%. Цей показник підтверджує актуальність теми самооцінки саме для молодіжної категорії, яка перебуває в періоді активного професійного становлення, формування ідентичності та життєвих пріоритетів. У вибірці також були представлені безробітні, працевлаштовані особи, пенсіонери та фрілансери, що забезпечило достатній ступінь соціального різноманіття для проведення порівняльного аналізу.

Особливу аналітичну увагу слід приділити безробітним респондентам, оскільки відсутність професійної діяльності часто пов'язана з низьким рівнем самореалізації, що, у свою чергу, може призводити до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності. Стан соціальної невизначеності, характерний для безробіття, також негативно впливає на суб'єктивне відчуття психологічної стабільності.

Загалом, соціально-демографічний аналіз респондентів засвідчив, що самооцінка є суттєвим психічним індикатором для осіб незалежно від віку, статі чи соціального статусу. Її рівень тісно пов'язаний не лише з особистісними особливостями, а й із життєвим контекстом, зокрема – зі стресовими подіями та обставинами, які переживає особистість.

Так, відповідно до отриманих даних, більшість учасників (понад 70%) повідомили про пережиття значущих життєвих подій протягом останніх шести

місяців. Найбільш поширеними стресогенними факторами були переїзд (37,1%) та втрата роботи (28,6%). Ці події можуть викликати дестабілізацію звичних форм поведінки, втрату почуття безпеки й контролю, що часто супроводжується коливаннями самооцінки та загального психологічного стану.

Менша частина респондентів повідомила про втрату близької людини (11,4%), розрив партнерських стосунків або розлучення (8,6%), а також пережиту хворобу – особисту або в родині (8,6%). Незважаючи на меншу поширеність, ці події мають глибокий емоційний резонанс і значний потенціал до психотравматизації, що ускладнює адаптацію та впливає на когнітивно-афективний компонент самооцінки.

Показово, що 22,9% респондентів не переживали жодних значущих змін у своєму житті за вказаний період. Ця група респондентів може виступати як умовно контрольна, оскільки дозволяє співставити психоемоційний стан осіб зі стабільною життєвою ситуацією з тими, хто зазнав значущих стресових впливів. Варіант “Інше”, обраний 14,3% учасників, вказує на наявність індивідуальних життєвих сценаріїв, які не були передбачені в анкеті, проте можуть відігравати не менш важливу роль у формуванні психологічного стану.

Результати аналізу соціально-демографічної інформації дозволяють зробити висновок, що життєвий контекст, в якому перебуває особистість, є ключовим фактором, що визначає характер її самооцінки, ступінь емоційної стабільності та здатність до адаптації.

Дані цього дослідження представлені на рис. 1.1.

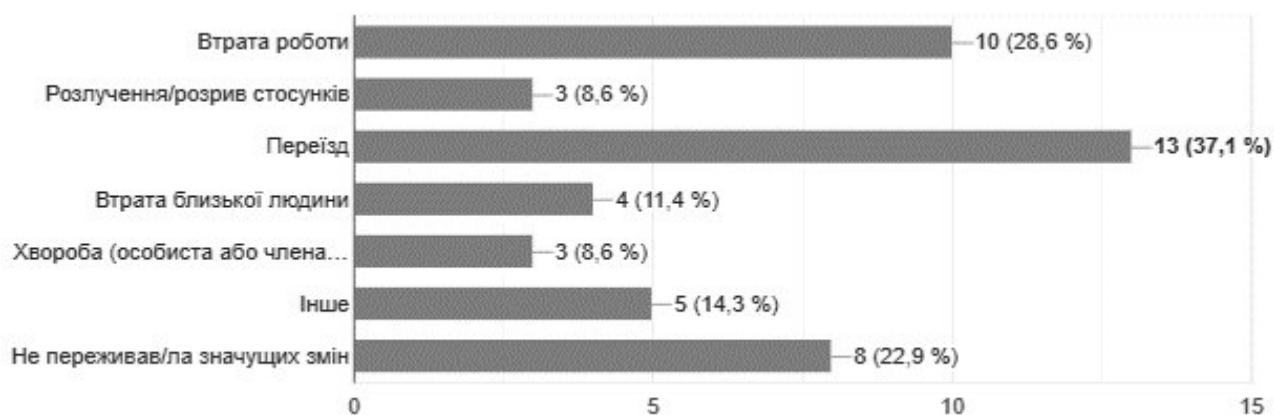


Рис. 1.1. Результати дослідження анкети соціально-демографічних характеристик

Як показано на рис. 1.1, значна частина респондентів зазнала психоемоційних навантажень, що є критичним чинником у контексті дослідження. Такий життєвий контекст істотно впливає на рівень самооцінки, психоемоційну стабільність та здатність до адаптації, а відтак має бути врахований під час аналізу подальших діагностичних результатів. Загалом, проведений соціально-демографічний аналіз підтвердив, що самооцінка є суттєвим предиктором психологічного благополуччя, який проявляється у різних вікових, гендерних і соціальних групах по-різному, залежно від життєвих обставин.

У цьому контексті особливого значення набувають результати, отримані за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга (RSES)», що дозволяє оцінити рівень загальної самооцінки особистості. Інтерпретація результатів здійснювалася згідно з інструктивно-методичними вказівками: прямі твердження (1, 3, 4, 6) оцінювалися за зростаючою шкалою від 1 до 4 балів, де вищий бал відповідав позитивному ставленню до себе. Зворотні твердження (2, 5, 7, 8, 9, 10) оцінювалися у зворотному порядку – відповідь «4» позначала найнижчий рівень самоповаги, а «1» – найвищий. Загальна сума балів за всі десять пунктів утворює індекс самоповаги, який дозволяє класифікувати респондентів за рівнем самооцінки від низької до високої.

Аналіз відповідей респондентів на окремі твердження шкали самоповаги М. Розенберга дозволяє поглибити розуміння особливостей самосприйняття учасників дослідження. Зокрема, перше твердження – «Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість» – є прямим, тобто позитивна відповідь прямо вказує на високий рівень самоповаги. Понад половина опитаних (54,3%) погоджуються з цим твердженням, що свідчить про загалом позитивне ставлення до себе у цьому аспекті. Водночас 45,7% респондентів або сумніваються, або не погоджуються із висловленою тезою, що вказує на поширену невпевненість у власній гідності серед значної частини вибірки.

Друге твердження – «У цілому я задоволений собою» – належить до зворотних і оцінюється за шкалою в інверсному порядку. Хоча понад 48% учасників зазначили, що вони погоджуються з твердженням, з урахуванням ключа до методики така відповідь відповідає лише 2 балам, що є індикатором помірного невдоволення собою. Крім того, 17,1% респондентів повністю не погоджуються з цим твердженням, що додатково вказує на наявність заниженої самооцінки в частини учасників.

Третє твердження – «Іноді я думаю, що я нічого не вартий» – є прямим і чутливим до проявів самозаперечення. Понад половина респондентів (разом 51,5%) виявили схильність до знецінення себе: 42,9% – погодились, ще 8,6% – повністю погодились. Це свідчить про виражену поширеність негативного емоційного фону у сприйнятті себе, що є тривожним маркером порушень у сфері самооцінки.

Четверте твердження – «Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших» – також належить до прямих. Позитивні відповіді переважають: 71,4% респондентів погоджуються з цим твердженням, що свідчить про достатній рівень упевненості у власній ефективності. Це дозволяє припустити наявність у більшості учасників внутрішніх ресурсів, які потенційно компенсують негативні самооціночні установки.

П'яте твердження – «Я відчуваю, що маю багато чим пишатися» – є зворотним, тому негативні відповіді свідчать про труднощі в усвідомленні

власних досягнень. Високий відсоток респондентів (51,4%) висловили незгоду з твердженням, що може інтерпретуватися як тенденція до применшення власної цінності й досягнень, що, у свою чергу, послаблює загальну самоповагу та емоційну стабільність.

Шосте твердження – «У мене позитивне ставлення до себе» – належить до прямих, і відповіді на нього є чутливим індикатором загального рівня самоповаги. У цьому випадку 54,3% респондентів висловили позитивну позицію, що свідчить про відносно сприятливе емоційне ставлення до себе в більшості вибірки. Водночас 45,8% респондентів виявили сумнів або не погодились із твердженням, що свідчить про наявність емоційної амбівалентності та потенційних коливань самооцінки.

Сьоме твердження – «Загалом я схильний відчувати себе невдахою» – є зворотним, тобто негативні відповіді свідчать про вищу самооцінку. Понад дві третини респондентів – 22,9% (повністю не погоджуються) і 45,7% (не погоджуються) – засвідчили відсутність відчуття невдачі, що дозволяє говорити про збережену віру у власну ефективність та життєздатність у більшості учасників дослідження.

Аналогічно, восьме твердження – «Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку» – також є зворотним. 60% респондентів (34,3% – «погоджуюсь», 25,7% – «повністю погоджуюсь») продемонстрували позитивне уявлення про себе, що відображає наявність внутрішнього переконання у власній цінності й позитивному самосприйнятті.

На твердження «Я хотів би мати більше поваги до себе», яке також є зворотним, позитивно відповіли 60% опитаних. Така відповідь у ключі методики свідчить про виражену потребу в підвищенні самоповаги, що вказує на потенційні внутрішні розбіжності між бажаним і актуальним рівнем самооцінки.

Завершує опитувальник десяте твердження – «Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний». Хоча 54,2% респондентів не погодились із цим судженням, тим не менш 45,7% частково або повністю погодились, що свідчить про епізодичне переживання почуття меншовартості та загрозу самозаперечення.

Така динаміка вказує на нестабільність самооцінки у частини учасників та потребу у психологічній підтримці або саморозвитку.

Таким чином, узагальнений аналіз відповідей за шкалою М. Розенберга свідчить про наявність помірно позитивного рівня самоповаги у більшості респондентів, проте з певними ознаками внутрішніх суперечностей і незадоволеності собою, що є типовим для осіб у стані життєвих змін або в умовах підвищеного соціального та емоційного навантаження.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою М. Розенберга

№	Питання	Тип	Відповідь	Розподіл (%)	Розподіл (осіб)	Бал (за шкалою)
1	Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	20%	7	1 бал × 7 осіб = 7
			2 – Не погоджуюсь	25,7%	9	2 бал × 9 осіб = 18
			3 – Погоджуюсь	34,3%	12	3 бал × 12 осіб = 36
			4 – Повністю погоджуюсь	20%	7	4 бал × 7 осіб = 28
			Сума балів за питання 1			89 балів
2	У цілому я задоволений собою.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	17,1%	6	4 бал × 6 осіб = 24
			2 – Не погоджуюсь	31,4%	11	3 бал × 11 осіб = 33

			3 – Погоджуюсь	48,6%	17	2 бал × 17 осіб = 34
			4 – Повністю погоджуюсь	2,9%	1	1 бал × 1 особа = 1
			Сума балів за питання 2			92 балів
3	Іноді я думаю, що я нічого не вартий.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	22,9%	8	1 бал × 8 осіб = 8
			2 – Не погоджуюсь	25,7%	9	2 бал × 9 осіб = 18
			3 – Погоджуюсь	42,9%	15	3 бал × 15 осіб = 45
			4 – Повністю погоджуюсь	8,6%	3	4 бал × 3 осіб = 12
			Сума балів за питання 3			83 балів
4	Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	11,4%	4	1 бал × 4 осіб = 4
			2 – Не погоджуюсь	17,1%	6	2 бал × 6 осіб = 12
			3 – Погоджуюсь	45,7%	16	3 бал × 16 осіб = 48
			4 – Повністю	25,7%	9	4 бал × 9

			погоджуюсь			осіб = 36
			Сума балів за питання 4			100 балів
5	Я відчуваю, що маю багато чим пишатися.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	14,3%	5	4 бал × 5 осіб = 20
			2 – Не погоджуюсь	37,1%	13	3 бал × 13 осіб = 39
			3 – Погоджуюсь	31,4%	11	2 бал × 11 осіб = 22
			4 – Повністю погоджуюсь	17,1%	6	1 бал × 6 осіб = 6
			Сума балів за питання 5			87 балів
6	У мене позитивне ставлення до себе.	Пряме	1 – Повністю не погоджуюсь	22,9%	8	1 бал × 8 осіб = 8
			2 – Не погоджуюсь	22,9%	8	2 бал × 8 осіб = 16
			3 – Погоджуюсь	40%	14	3 бал × 14 осіб = 42
			4 – Повністю погоджуюсь	14,3%	5	4 бал × 5 осіб = 20
			Сума балів за питання 6			86 балів
7	Загалом я	Зворотне	1 – Повністю	22,9%	8	4 бал × 8

	схильний відчувати себе невдахою.		не погоджуюсь			осіб = 32
			2 – Не погоджуюсь	45,7%	16	3 бал × 16 осіб = 48
			3 – Погоджуюсь	17,1%	6	2 бал × 6 осіб = 12
			4 – Повністю погоджуюсь	14,3%	5	1 бал × 5 осіб = 5
			Сума балів за питання 7			97 балів
8	Я відчуваю, що я людина, яка заслужує на добру думку.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	14,3%	5	4 бал × 5 осіб = 20
			2 – Не погоджуюсь	25,7%	9	3 бал × 9 осіб = 27
			3 – Погоджуюсь	34,3%	12	2 бал × 12 осіб = 24
			4 – Повністю погоджуюсь	25,7%	9	1 бал × 9 осіб = 9
			Сума балів за питання 8			80 балів
9	Я хотів би мати більше поваги до себе.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	14,3%	5	4 бал × 5 осіб = 20
			2 – Не	25,7%	9	3 бал × 9

			погоджуюсь			осіб = 27
			3 – Погоджуюсь	34,3%	12	2 бал × 12 осіб = 24
			4 – Повністю погоджуюсь	25,7%	9	1 бал × 9 осіб = 9
			Сума балів за питання 9			80 балів
10	Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний.	Зворотне	1 – Повністю не погоджуюсь	37,1%	13	4 бал × 13 осіб = 52
			2 – Не погоджуюсь	17,1%	6	3 бал × 6 осіб = 18
			3 – Погоджуюсь	40%	14	2 бал × 14 осіб = 28
			4 – Повністю погоджуюсь	5,7%	2	1 бал × 2 осіб = 2
			Сума балів за питання 10			100 балів

Результати свідчать про те, що більшість респондентів перебувають у межах середнього або нижче середнього рівня самоповаги. Частина з них демонструє тенденцію до самозаперечення та емоційної нестабільності у ставленні до себе, що може бути викликано особистими кризами або життєвими подіями. Водночас є й група з ознаками розвиненої та стабільної самоповаги.

Тепер розглянемо результати за методикою Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (RyffScalesofPsychologicalWell-Being)

Кожен домен оцінюється шляхом підрахунку балів за окремими запитаннями, які відповідають певному напрямку благополуччя. Максимальна

кількість балів у кожному домені – 30. Чим вищий бал, тим вищий рівень психологічного благополуччя у відповідній сфері.

Цілеспрямованість життя оцінювалася за твердженнями 1, 12 і 14. За результатами видно, що більшість респондентів швидше погоджуються з тим, що їхнє життя має ціль та сенс. Зокрема, 37,1% учасників погодилися з твердженням «Я веду цілеспрямоване та осмислене життя», а ще 2,9% – повністю погодилися. Щодо питання про цінність того, що вони роблять (№12), 60% (погоджуюсь і повністю погоджуюсь) також підтвердили наявність сенсу у своїх діях. Питання №14 («Моє життя має сенс») виявило подібну тенденцію – 45,7% респондентів дали позитивну відповідь. Це свідчить про досить високий рівень внутрішньої цілеспрямованості у більшості досліджуваних.

Контроль над середовищем оцінювався через питання 2, 5 і 15. Результати свідчать, що значна частина респондентів почуваються здатними впливати на своє життя. На питання №2 («Я добре даю собі раду в різних життєвих ситуаціях») 57,1% відповіли позитивно, а лише 14,3% дали негативну відповідь. Водночас у питанні №5 («Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті») було більше розподілу – 31,4% респондентів не погодились, проте така ж кількість погодилась. У питанні №15 щодо ефективності особистості, 54,3% надали позитивні відповіді. Отже, хоча існує частина осіб з відчуттям нестачі контролю, більшість демонструє задовільний рівень саморегуляції.

Наступним виміром шкали К. Ріфф було особистісне зростання, що оцінювалося за твердженнями 3, 13 і 16. Позитивні відповіді на твердження №3 «Я відкритий до нових переживань, які змінюють мене» дали 62,8% респондентів, що свідчить про загальну відкритість до змін та розвитковий потенціал особистості. Проте відповідь на питання №13, яке торкається емоційної чутливості, показала, що 45,7% учасників мають схильність до легкого емоційного засмучення, що може бути перешкодою для сталого особистісного зростання. Питання №16, присвячене здатності до адаптації, також підтвердило середній рівень гнучкості – 45,7% респондентів відповіли позитивно. Отже, в цілому можна констатувати наявність задатків до розвитку, хоча емоційна

вразливість ряду учасників вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці.

Наступний домен – позитивні взаємини з іншими – вимірювався твердженнями 4, 10 і 17. Високий рівень підтримки у близькому оточенні засвідчили 62,8% респондентів, які позитивно відповіли на питання №4 «Я підтримую довірливі стосунки з кількома людьми». Водночас 37,1% респондентів вказали на нестачу емоційної близькості (питання №10), що вже сигналізує про певну соціальну ізоляцію або міжособистісну дистанцію. Найбільше занепокоєння викликають відповіді на питання №17 – 54,2% учасників частково або повністю згодні з тим, що почуваються самотніми. Це свідчить про те, що навіть за наявності соціальних контактів значна частина респондентів не відчуває достатнього рівня емоційної підтримки, що може негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя.

Оцінювання автономії здійснювалося за твердженнями 6, 9 і 18. На питання №6, яке відображає прийняття себе («Я приймаю себе таким, яким є»), позитивно відповіли 48,6% респондентів, що є досить суперечливим результатом для базової складової психологічної автономії. Водночас твердження №9 «Мені важко виходити із зони комфорту» засвідчило, що 43% учасників відчувають страх змін, що свідчить про внутрішні бар'єри до самостійного прийняття рішень. У питанні №18, де йдеться про відчуття важливості власних проблем для інших, 54,2% вважають, що їхні проблеми малозначущі, що вказує на залежність від зовнішньої оцінки. Загалом, цей домен виявив вразливість автономії як психологічної функції, особливо в контексті незалежності, самостійності та здатності до прийняття рішень.

Останній домен – самоприйняття, що оцінювався за твердженнями 7, 8 та 11. Позитивну оцінку власного повсякденного функціонування (питання №7) надали лише 51,4% респондентів, що вказує на наявність сумнівів у цінності щоденної діяльності в решти вибірки. Ще тривожніші результати були за питанням №8 – 42,8% респондентів визнали, що їм важко справлятися з життєвими завданнями, а у відповідях на питання №11 про власну непридатність

45,7% погодились з твердженням. Така частка учасників із ознаками знецінення себе свідчить про те, що саме самоприйняття є однією з найвразливіших компонент психологічного благополуччя у вибірці.

Аналіз за шкалою К. Ріфф дозволив виявити структурні зони психологічного ресурсу та ризику, серед яких найбільшу вразливість виявляють домени самоприйняття, автономії та соціальної підтримки, що потребують цілеспрямованої психологічної інтервенції або профілактики.

Узагальнюючи результати, отримані за шкалою К. Ріфф, варто зазначити, що найвищі показники респонденти продемонстрували у сферах «Цілеспрямованість життя» та «Контроль над середовищем», що свідчить про наявність внутрішньої мотивації, орієнтації на цілі та задовільного рівня саморегуляції. Ці результати є свідченням сформованої здатності більшості учасників дослідження усвідомлювати життєвий сенс і долати складні ситуації.

Таблиця 2.2

Таблиця підрахунку балів за доменами К.Ріффа

Домен	К-сть тверджень	Сума балів	Середній бал	Рівень
Особистісне зростання	4	194	48,50	Високий
Позитивні взаємини з іншими	3	159	53,00	Високий
Самоприйняття	3	141	47,00	Високий
Автономія	3	128	42,67	Високий
Контроль над оточенням	3	146	48,67	Високий
Наявність мети в житті	2	98	49,00	Високий

Найнижчі значення були зафіксовані у доменах «Самоприйняття» та «Позитивні взаємини з іншими», що сигналізує про наявність труднощів в емоційному самосприйнятті та нестачу соціальної підтримки. Високий відсоток респондентів, які переживають самотність, сумніви щодо власної цінності, а

також залежність від зовнішніх оцінок, свідчить про вразливість у базових структурах особистості. Загальний рівень психологічного благополуччя у вибірці можна кваліфікувати як середній, із чітко вираженим потенціалом до зростання за умови відповідної психокорекційної чи профілактичної роботи.

З метою оцінки рівня тривожності було використано стандартизований інструмент – шкалу генералізованого тривожного розладу GAD-7, що дозволяє виявити як частоту, так і інтенсивність симптомів тривожного спектру. Аналіз відповідей за окремими пунктами дозволяє деталізувати структурні характеристики тривожності, представлені у вибірці.

Так, на твердження «Відчуття нервозності або напруження» 40% респондентів (14 осіб) зазначили, що відчували ці симптоми більшу частину часу, а ще 20% (7 осіб) – майже щодня. Лише 11,4% (4 особи) не стикались із цим симптомом, тоді як 28,6% (10 осіб) переживали нервозність декілька днів. Ці дані свідчать про високий рівень постійного психоемоційного напруження, що характерний для значної частини учасників і потенційно може мати хронічний характер.

На запитання «Неможливість зупинити чи контролювати тривожні думки» 34,3% респондентів (12 осіб) вказали, що такі стани були постійними більшу частину часу, 20% (7 осіб) – майже щодня. Ще 31,4% (11 осіб) відзначили цей стан упродовж кількох днів, а 14,3% (5 осіб) не стикалися з ним узагалі. Подібна динаміка підтверджує виражену когнітивну компоненту тривожності, зокрема наявність нав'язливих думок, які складно контролювати на свідомому рівні.

У подальшому аналізі відповідей респондентів на твердження анкети GAD-7 виявлено сталу присутність тривожних симптомів у низки учасників, що дозволяє ідентифікувати загальну тенденцію до емоційного перенапруження, нав'язливих думок і вегетативної симптоматики.

Зокрема, твердження «Надмірне хвилювання щодо різних речей» отримало рівномірний розподіл: 25,7% респондентів (9 осіб) зазначили, що цей стан турбував їх більшу половину часу, стільки ж – майже щодня. Ще 28,6% (10 осіб) відчували його декілька днів, тоді як 20% (7 осіб) взагалі не мали цього симптому.

Ці результати вказують на стабільну присутність емоційної напруги у майже половини вибірки, що підтверджує наявність тривожного базису у сприйнятті життєвих ситуацій.

Твердження «Труднощі з розслабленням» засвідчило значне поширення м'язового та психологічного напруження: 31,4% (11 осіб) відчували ці труднощі більшу частину часу, 22,9% (8 осіб) – майже щодня. Лише 25,7% (9 осіб) не мали подібних переживань, тоді як 20% (7 осіб) зазначили, що це траплялось лише декілька днів. Таким чином, третина учасників перебуває у стані хронічної напруги, що може негативно впливати як на психічне, так і на фізичне здоров'я.

Твердження «Відчуття дратівливості або нетерплячості» також засвідчило високу частоту проявів емоційного дисбалансу: 34,3% (12 осіб) відчували це більшу половину часу, 20% (7 осіб) – майже щодня, а ще 31,4% (11 осіб) – декілька днів. Лише 14,3% (5 осіб) не стикалися з цими проявами. Такий розподіл вказує на виражений емоційний фон напруженості, який може впливати на як соціальну взаємодію, так і внутрішнє самопочуття.

За твердженням «Страх, що може статися щось жахливе» простежується достатньо рівномірне представлення тривожного передчуття. По 25,7% респондентів обрали відповіді «ніколи» та «більшу половину часу», 28,6% – «декілька днів», а 20% – «майже щодня». Це свідчить про сталу наявність тривожних очікувань катастрофічного характеру у значної частини вибірки.

Нарешті, у відповіді на питання «Відчуття, що неспокій заважає вашій повсякденній діяльності», 37,1% (13 осіб) зазначили, що ніколи не відчували впливу тривожності на повсякденне функціонування. Водночас 28,6% (10 осіб) та 20% (7 осіб) відповідно вказали, що тривога перешкоджала їхній активності більшу частину часу або майже щодня, що є індикатором порушення адаптивності у повсякденному житті.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що значна частина респондентів демонструє стійкі прояви тривожності, переважно на рівні середнього та високого ступеня, особливо за когнітивними (нав'язливі думки, передчуття небезпеки) та соматичними (м'язове напруження, труднощі з розслабленням) ознаками. Така

симптоматика потребує психологічної уваги та може бути об'єктом подальших інтервенцій у межах практичної частини дослідження.

Поглиблюючи емпіричне дослідження психологічного стану респондентів, було використано опитувальник PHQ-9 – стандартизований скринінговий інструмент для виявлення депресивної симптоматики. Методика дозволяє не лише діагностувати наявність депресії, але й оцінити ступінь її вираженості за дев'ятьма ключовими критеріями, що відповідають діагностичним параметрам згідно з DSM-IV.

Аналіз відповідей учасників дослідження засвідчив високу поширеність ряду симптомів, характерних для афективного спектру розладів. Найбільш вираженим проявом, який відзначили респонденти, була втома або нестача енергії: 74,3% учасників зазначили, що цей стан переслідував їх більшу частину часу або майже щодня. Цей показник вказує на хронічне енергетичне виснаження, що може бути наслідком як психоемоційного перевантаження, так і соматичних чинників.

Зіставні результати спостерігаються за іншим базовим симптомом депресії – втратою інтересу або задоволення від звичних занять. 54,3% опитаних зазначили, що цей стан виникав у них принаймні більшу половину часу, що може свідчити про зниження мотиваційної активності та емоційного реагування.

Важливим індикатором емоційної дестабілізації є порушення сну, які також зафіксовано у 57,1% респондентів. При цьому йдеться як про інсомнії (труднощі із засинанням або підтриманням сну), так і про гіперсомнії (надмірну сонливість). Подібна динаміка є типовою для рекурентних депресивних станів, що супроводжуються порушенням добових ритмів.

Поширеним також виявився симптом змін апетиту: 42,9% респондентів вказали на помітні коливання в харчовій поведінці – переїдання або, навпаки, зниження апетиту. Порушення харчових патернів часто супроводжують афективні розлади, виконуючи регулятивну функцію емоційної компенсації або самознецінення.

Понад половина учасників (54,3%) повідомили про періодичний або постійний пригнічений настрій, що є одним із ядрових симптомів клінічної депресії. Даний показник підтверджує загальний афективний фон вибірки, що може слугувати маркером дистимії або епізодичної депресії.

Особливу тривогу викликає дев'ятий пункт анкети, який оцінює наявність думок про смерть або небажання жити. Виявлено, що 48,6% респондентів бодай частково стикались із подібними переживаннями, з них 40% відзначили, що такі думки виникали часто або майже щодня. Ці результати вказують на високий ризик суїцидальних тенденцій, що потребує невідкладного реагування, психологічного втручання або направлення до спеціалістів у сфері ментального здоров'я.

Додатковими тривожними симптомами стали переживання власної безцінності або надмірної самокритичності (45,7%), порушення концентрації уваги (48,5%), а також рухова або психічна загальмованість / збудженість, зафіксована у 40% опитаних. Ці ознаки відображають когнітивні та психомоторні порушення, які разом із попередніми симптомами формують клінічну картину середньої або тяжкої депресії в окремих випадках.

Таблиця 2.3

Інтерпретація результатів шкали PHQ-9 на основі даних

Рівень депресії	Кількість респондентів	Відсоток (%)
0–4 – відсутність або мінімальна депресія	4	11,4%
5–9 – легка депресія	6	17,1%
10–14 – помірна депресія	6	17,1%
15–19 – помірно важка депресія	8	22,9%
20–27 – важка депресія	8	22,9%

Переходячи до аналізу результатів, отриманих за методикою WHO-5, слід підкреслити, що цей інструмент дозволяє виявити загальний рівень емоційного

добробуту особистості протягом останніх двох тижнів. Простота та валідність шкали забезпечують її ефективне використання в рамках скринінгових досліджень, особливо в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Підсумковий результат, представлений у відсотковому еквіваленті, дозволяє швидко і точно оцінити рівень позитивного сприйняття власного життя, енергійності, спокою та задоволеності.

Показники за окремими пунктами WHO-5 свідчать про розбалансованість емоційного самопочуття у частини вибірки. Так, найбільший рівень позитиву зафіксовано за твердженням «Відчували себе в гарному настрої»: 68,6% учасників обрали варіанти «понад половину часу», «більш як половину часу» або «повсякчас». Це є важливим психологічним індикатором, що дозволяє припустити збереження базового емоційного ресурсу, який виконує компенсаторну функцію в умовах стресу та підвищеної напруги.

Натомість за іншими пунктами динаміка виявилася менш сприятливою. Зокрема, твердження «Почували себе енергійними та в хорошому фізичному стані» отримало позитивні відповіді лише у 31,5% респондентів, які вказали на цей стан понад половину часу або частіше. 25,7% переживали подібні відчуття менше половини часу, а 22,8% - рідко або ніколи. Ці показники можуть вказувати на загальну втому, фізичне виснаження або тривалий вплив емоційного стресу, що, у свою чергу, впливає на рівень життєвого тонусу та самооцінки.

Схожі динамічні закономірності простежуються і в розподілі відповідей на твердження «Прокидалися з відчуттям бадьорості». Лише 37,2% респондентів відзначили, що це було для них стабільним відчуттям протягом більшості днів. Водночас 40% учасників заявили про відсутність бадьорості після сну, що вказує на можливі розлади сну, дефіцит якісного відпочинку або наявність ранніх ознак емоційного вигорання. У контексті психологічного благополуччя ці дані можуть свідчити про зниження фізичного та енергетичного ресурсу, що негативно впливає на загальну життєздатність особистості.

Показники за твердженням «Почували себе спокійно та розслаблено» демонструють амбівалентну картину: 45,7% респондентів мали цей стан понад

половину часу, що є позитивною ознакою психоемоційного балансу. Водночас 25,7% респондентів відзначили наявність спокою рідко, а ще 28,5% – майже ніколи. Це свідчить про підвищену внутрішню напругу, що може бути наслідком стресогенних життєвих обставин або тривалого психологічного навантаження.

За результатами відповідей на твердження «Цікавили повсякденні справи», 48,6% респондентів продемонстрували стійкий рівень зацікавленості та мотивації, що є індикатором адаптивного функціонування особистості. Однак 28,6% учасників виявили зниження залученості, що потенційно сигналізує про апатію, втрату сенсу або початок емоційного виснаження, особливо в умовах постійної невизначеності та соціальної нестабільності.

Узагальнюючи, можна констатувати, що загальний індекс самопочуття за шкалою WHO-5 у вибірці варіюється від середнього до низького рівня. Хоча частина учасників демонструє збережені ресурси життєстійкості (емоційна стабільність, позитивний настрій, інтерес до щоденної активності), водночас значна частка респондентів відзначає ознаки втоми, зниженого життєвого тону та емоційного напруження. Це вказує на необхідність у впровадженні психологічних програм підтримки, профілактики вигорання та підвищення стресостійкості серед різних груп населення.

Таблиця 2.4

Таблиця з результатами за шкалою WHO-5 на основі отриманих даних

Твердження	Середній бал	Відсотковий показник	Рівень благополуччя
Відчували себе бадьоро й добре	2,49	9,9%	Низький
Відчували себе спокійно та розслаблено	2,43	9,7%	Низький
Прокидалися з відчуттям	1,97	7,9%	Низький

бадьорості			
Мали достатньо інтересу до щоденних справ	2,31	9,3%	Низький
Відчували себе в гарному настрої	2,94	11,8%	Низький

На основі проведених досліджень, розробимо кореляційний аналіз між результатами опитування за шкалою самоповаги Розенберга та шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, з метою виявити взаємозв'язки між показниками самооцінки та компонентами суб'єктивного благополуччя

Таблиця 2.5

№	Показник шкали Розенберга	Відповідний показник за шкалою Ріфф	Характер зв'язку
1	«Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість»	«Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті»	Пряма кореляція: респонденти, які мають високу самооцінку, частіше вважають себе спроможними впливати на своє життя.
2	«У цілому я задоволений собою»	«Я веду цілеспрямоване та осмислене життя»	Пряма кореляція: задоволення собою зазвичай поєднується з наявністю життєвих цілей.
3	«Іноді я думаю, що я нічого не вартий»	«Я добре даю собі раду в різних життєвих ситуаціях»	Зворотна кореляція: чим частіше людина знецінює себе, тим нижчою є її самооцінка життєвої компетентності.
4	«Я здатний робити справи так само добре, як більшість»	«Я відкритий до нових вражень та досвіду»	Пряма: впевненість у власних силах стимулює відкритість до нового.

	інших»		
5	«Я маю багато чим пишатися»	«Я веду осмислене життя»	Пряма: гордість за себе часто виникає у контексті відчуття сенсу життя.
6	«У мене позитивне ставлення до себе»	«Я маю теплі та довірливі стосунки з іншими людьми»	Пряма: самоприйняття часто поєднується з відкритістю в стосунках.
7	«Я схильний відчувати себе невдахою»	«Я відчуваю, що можу впливати на події»	Зворотна: відчуття невдачі пов'язане з безсиллям щодо власного життя.
8	«Я заслуговую на добру думку»	«Я відкритий до нових вражень» та «теплі стосунки»	Пряма: відчуття прийнятності пов'язане з соціальною включеністю.
9	«Я хотів би мати більше поваги до себе»	«Я добре даю собі раду»	Зворотна: бажання більшої поваги до себе часто сигналізує про внутрішню невпевненість.
10	«Я іноді відчуваю себе непридатним»	«Я веду цілеспрямоване життя»	Зворотна: відчуття непридатності супроводжується втратою сенсу.

Інтерпретація результатів кореляційного аналізу дозволяє виявити низку важливих закономірностей у взаємозв'язку між самооцінкою та компонентами психологічного благополуччя.

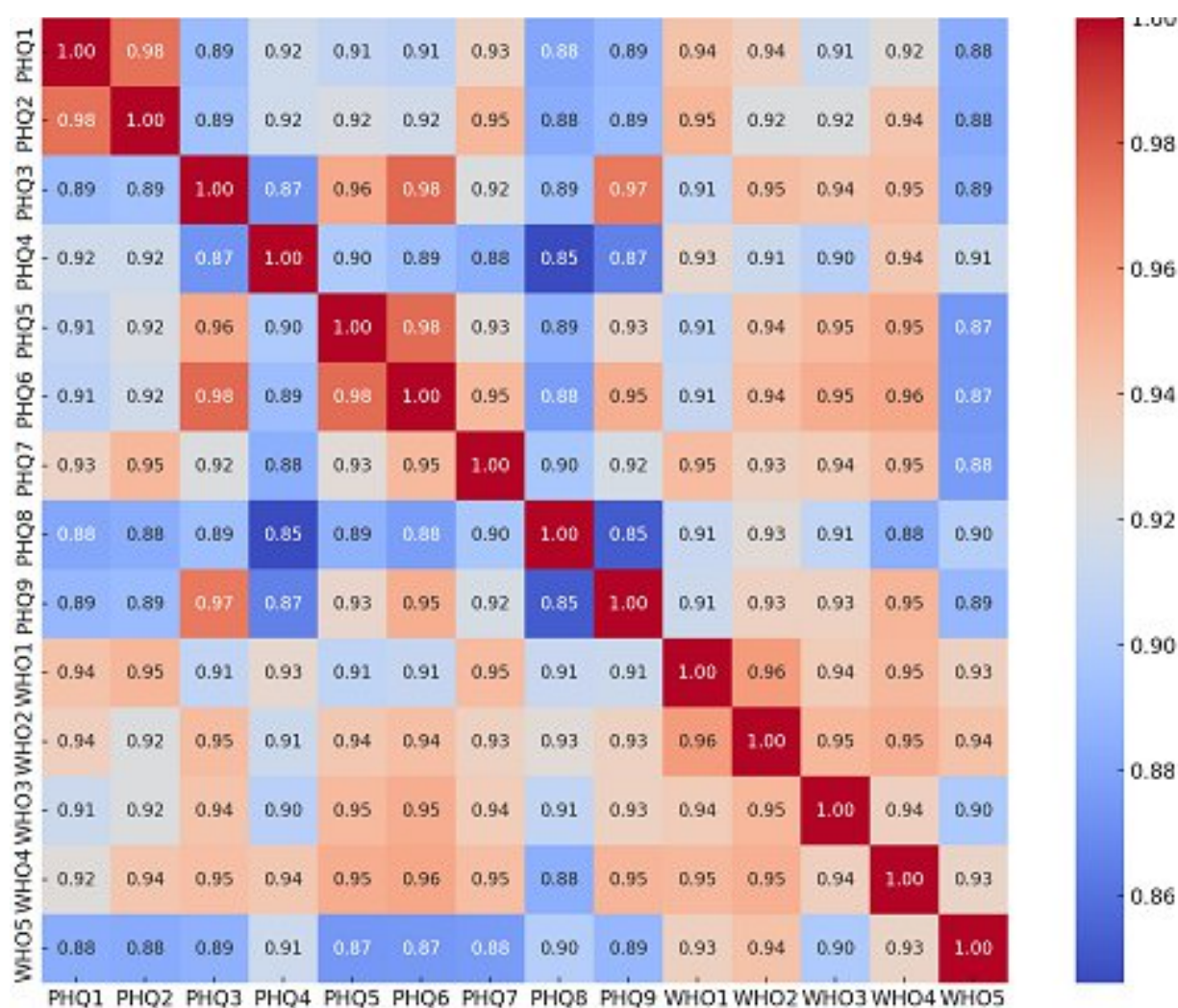
Передусім, отримані дані свідчать про наявність значущого взаємозв'язку між рівнем самоповаги та окремими доменами суб'єктивного благополуччя. Зокрема, найбільш стійка позитивна кореляція виявлена між показниками самооцінки та особистісним зростанням, що підтверджує ключову роль самоцінності як джерела внутрішньої мотивації до розвитку. Цей зв'язок можна інтерпретувати як підтвердження класичних теоретичних уявлень про те, що

впевненість у власній значущості стимулює прагнення до самореалізації, відкритість до змін і здатність виходити за межі комфорту.

Разом з тим, слабка або негативна кореляція між рівнем самоповаги та показниками позитивних взаємин, самоприйняття чи контролю над середовищем може свідчити про деякі внутрішні суперечності: високий рівень домагань і внутрішнього самозасудження в окремих випадках не завжди супроводжується ефективною соціальною адаптацією чи здатністю до емоційної інтеграції. Це особливо актуально для респондентів із тенденціями до знецінення власних досягнень, почуттям непридатності чи невдачі — такі установки чинять негативний вплив на адаптивні ресурси особистості, її цілеспрямованість та міжособистісну відкритість.

Результати аналізу підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення самооцінки як детермінанти психологічного здоров'я, а також до розробки цілеспрямованих інтервенцій, спрямованих на зміцнення самоцінності та внутрішньої стабільності особистості.

Розробимо також кореляційну матрицю між шкалами PHQ-9 та WHO-5.



Інтерпретація результатів кореляційного аналізу між шкалами PHQ-9 (опитувальник для виявлення депресивних станів) та WHO-5 (індекс загального самопочуття) демонструє очікувану зворотну залежність між показниками депресивності та рівнем емоційного благополуччя. Зокрема, спостерігається негативна кореляція майже між усіма пунктами цих опитувальників, що є логічним у контексті загальноприйнятої клінічної та психологічної практики: чим вищий рівень вираженості депресивних симптомів, тим нижчий рівень позитивного емоційного фону та загального самопочуття.

Найсильніші негативні кореляції виявлено між PHQ1 (втрата інтересу або задоволення від діяльності) та WHO5 (відчуття гарного настрою). Це співвідношення особливо показове, оскільки втрата інтересу та анедонія є ядром

депресивного синдрому, а гарний настрій – ключовим маркером емоційного благополуччя.

Інший виразний негативний зв'язок встановлено між PHQ4 (відчуття втоми або нестачі енергії) та WHO3 (відчуття бадьорості після сну). Така кореляція підкреслює важливість відновлювального потенціалу сну як фактора протидії емоційному виснаженню. Високі бали за PHQ4 зазвичай супроводжуються хронічною втомою, що, у свою чергу, знижує рівень суб'єктивного добробуту, зокрема у фізичному вимірі.

Дані підтверджують взаємозалежність між рівнем депресивних проявів та якістю загального самопочуття, що ще раз наголошує на необхідності цілісного підходу до психоемоційного здоров'я та ранньої діагностики депресивних станів як способу попередження погіршення якості життя.

2.2. Рекомендації щодо покращення самооцінки

На підставі аналізу емпіричних даних та встановлених психологічних закономірностей доцільним є розроблення програми розвитку адекватної самооцінки. Така програма спрямована на підвищення усвідомленості особистості щодо власного Я-образу, розвиток конструктивного мислення, підвищення емоційної стабільності та формування позитивної моделі самосприйняття.

Особливої актуальності така програма набуває у контексті профілактики психологічної дезадаптації молоді, попередження девіантної поведінки, зниження рівня тривожності та формування зрілої особистості. Програма має бути орієнтована на підтримку студентів з різними рівнями самооцінки, зокрема заниженої та завищеної.

Для осіб із заниженою самооцінкою та низьким рівнем упевненості в собі ми розробили психологічний тренінг, спрямований на створення умов для розвитку адекватної самооцінки. Головне завдання програми полягає у сприянні особистісному зростанню та формуванні гармонійної самосвідомості, що охоплює когнітивну, афективну й емоційну складові.

Завдання тренінгу:

1. Формування позитивної та реалістичної самооцінки.
2. Сприяння процесу самопізнання, саморозкриття, усвідомлення власної унікальності, розвиток доброзичливого ставлення до себе.
3. Розвиток позитивної Я-концепції, навичок самоаналізу та впевненості у власних силах.

Психологічні тренінги традиційно використовуються для розвитку саморозуміння, рефлексії, емоційної гнучкості, саморегуляції, а також для покращення міжособистісної взаємодії та адаптації. Вони допомагають краще розуміти себе й інших, аналізувати власну поведінку, формувати новий досвід.

Організація тренінгової групи:

- ~ Кількість учасників: 8–10 осіб.
- ~ Основні принципи відбору: добровільна участь і поінформованість — усі учасники заздалегідь ознайомлені з форматом та змістом занять.
- ~ Кількість занять: 5 зустрічей, що проводяться щотижня.
- ~ Тривалість кожного заняття: 1 година.

Мета програми: надати психологічну підтримку в процесі формування адекватної самооцінки, розвитку позитивної Я-концепції та зміцнення впевненості в собі.

Принципи побудови тренінгу:

1. Активність учасників. Заняття побудовані так, щоб стимулювати активну участь кожного: через рольові ігри, дискусії, розв'язання проблемних ситуацій, руханки. Постійна зміна видів діяльності сприяє динаміці та залученню.
2. Дослідницький та творчий підхід. Під час занять учасники мають змогу відкривати нові ідеї, закономірності, пізнавати свої внутрішні ресурси та можливості. Для цього використовуються методи мозкового штурму, кейс-методи, відкриті запитання та короткі інформаційні повідомлення.
3. Усвідомлення власної поведінки (об'єктивація). Завдяки зворотному зв'язку, учасники переходять від імпульсивних реакцій до усвідомленої поведінки. Після кожної вправи передбачене обговорення, під час якого

аналізуються труднощі, причини їх виникнення та можливі способи подолання. Наприкінці кожного заняття заплановані спеціальні вправи для отримання зворотного зв'язку.

4. Партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування. У групі створюється атмосфера взаємоповаги, довіри, безпеки й відкритості. Всі учасники розглядаються як рівноправні партнери, чия думка, почуття та емоції мають значення. Такий підхід стимулює сміливість до експериментів із власною поведінкою та знижує страх помилок.

Структура програми «Самоцінність»

Таблиця 2.6

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1.	Знайомство	Знайомство, налагодження позитивного контакту між учасниками, створення атмосфери довіри, розвиток рефлексії в групі, формування позитивного емоційного клімату	Вправа «Моя літера» Вправа «Соняшник» Правила групи Інформаційне повідомлення: «Сутність самопізнання» Вправа "Загальний ритм" Вправа «Герб» Рефлексія заняття Підведення підсумків «Соняшник»
2.	Самопізнання	Розкриття власного Я, формування мотивації, закріплення атмосфери довіри та доброзичливості,	Привітання: Актуалізація попереднього заняття Вправа на очікування Повторення правил

			групи: <i>«Інтерв'ю»</i> Вправа «Я пишаюся собою за те, що...» Підведення підсумків
3.	Мої особливості	Формування усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, схильностей, здібностей, нахилів, своєї неповторності, аналіз власних психологічних характеристик	Привітання: Вправа на очікування Вправа «Зате» Вправа на об'єднання в пари <i>Вправа «Чемпіони»</i> Рефлексія заняття Вправа Рефлексія дня
4.	Впевненість у собі	Підвищення впевненості у собі та власних силах, відпрацювання впевненої поведінки	«Мій особливий символ» Вправа на очікування Вправа: «Чарівна коробка» Об'єднання в групи Інформаційне повідомлення: «Як підвищити свою впевненість» <i>Вправа: «Сонце світить на...»</i> Вправа. «Наші емоції, наші вчинки» Прощання.

5.	Формування самооцінки	Становлення позитивного самоставлення та адекватної самооцінки, пошук своїх сильних сторін, опір на них	Привітання Вправа на очікування Вправа "Чарівний стілець" Міні-бесіда «Моя самооцінка» Вправа «Досягнення року» Рефлексія заняття. Вправа на визначення очікування: Прощання. Вправа «Все у мене в руках»
----	-----------------------	---	--

Реалізація програми розвитку адекватної самооцінки передбачає використання конкретних інструментів психологічної підтримки. Ці інструменти мають бути не лише дієвими, а й адаптованими до потреб молоді, враховуючи специфіку вікового періоду, емоційної чутливості та соціальних викликів. Нижче представлено огляд основних засобів, які можуть бути інтегровані у практику психологічного супроводу студентської молоді.

Інструменти психологічної підтримки охоплюють різні рівні взаємодії з особистістю – від діагностичних процедур до тривалої терапевтичної або тренінгової роботи. Їх можна умовно поділити на індивідуальні, групові та інтерактивні. Кожен із цих форматів виконує специфічні функції: забезпечує діагностику, стимулює розвиток самосвідомості, формує навички саморегуляції та сприяє емоційній стабільності.

У таблиці 2.7 подано систематизацію основних інструментів психологічної підтримки з короткою характеристикою та очікуваним ефектом.

Таблиця 2.7

Основні інструменти психологічної підтримки формування адекватної самооцінки

Інструмент	Суть і форми застосування	Очікуваний психологічний ефект
Психодіагностика	Використання методик (Дембо–Рубінштейн, Ріфф, Айзенк) для виявлення рівня самооцінки та емоційного стану	Розуміння особистих особливостей, виявлення зон ризику
Психопросвіта	Інформування про роль самооцінки, вплив мислення на емоції, поняття позитивного самосприйняття	Підвищення рівня обізнаності, мотивація до змін
Тренінги особистісного зростання	Психологічні вправи, рольові ігри, моделювання ситуацій впевненості	Формування нових моделей поведінки, підвищення впевненості
Арт-терапія	Малювання, музикотерапія, казкотерапія, тілесні практики	Зниження тривожності, вивільнення емоцій, розвиток самоприйняття
Індивідуальне консультування	Особисті бесіди з психологом, рефлексія, постановка особистих цілей	Глибоке пропрацювання проблем, формування нової Я-концепції
Онлайн-підтримка	Платформи саморозвитку, мобільні додатки, психопросвітні онлайн-курси	Доступність підтримки, самостійне управління ресурсами

Використання різноманітних інструментів психологічної підтримки дозволяє створити гнучке середовище для розвитку адекватної самооцінки. Ефективне поєднання діагностичних, освітніх, терапевтичних та інноваційних

підходів забезпечує не лише підтримку у кризових ситуаціях, а й сприяє формуванню позитивного психоемоційного фону, соціальної адаптованості та впевненості у власних силах.

Висновки до 2-го розділу

Аналіз теоретичних підходів до проблеми самооцінки засвідчив її ключову роль у формуванні особистості, соціальній адаптації та психологічному благополуччі індивіда. Встановлено, що самооцінка є складним особистісним утворенням, яке формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників, зокрема соціального середовища, досвіду міжособистісної взаємодії та індивідуальних особливостей. Було систематизовано основні класифікації самооцінки, її функції, компоненти та механізми формування. У процесі емпіричного дослідження було виявлено, що більшість досліджуваних мають реалістичну самооцінку, яка переважно наближається до адекватної. Разом із тим в окремих випадках спостерігається схильність до заниження рівня самооцінки, що може свідчити про наявність внутрішніх сумнівів, невпевненості у власних силах або зовнішніх впливів. Рівень домагань учнів, загалом, відповідає їхнім можливостям, хоча в частини респондентів зафіксовано невідповідність між самооцінкою і рівнем домагань, що може впливати на їхню мотивацію та психологічний стан. Зазначені результати підтверджують важливість подальшої роботи над розвитком адекватної самооцінки.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі ми проаналізували теоретико-методологічні основи дослідження феномену і провели емпіричне дослідження особливостей самооцінки та її взаємозв'язку між рівнем з психологічним здоров'ям особистості в умовах воєнного стану.

Нами було проаналізовано особливості самооцінки в психологічній науці. Самооцінка – це ключовий фактор становлення особистості, що впливає на розвиток ціннісно-сислової сфери індивіда. Вона формується в контексті потреби відповідати соціальним нормам і власним уявленням про ідеальне «Я».

Також, ми розглянули взаємозв'язок самооцінки та психологічного здоров'я особистості. З'ясовано, що адекватна самооцінка є важливою умовою емоційної стабільності, стійкості до стресів, ефективної соціальної поведінки, а також особистісної гармонії. Водночас низька або завищена самооцінка часто є чинником дезадаптації, тривожності, фрустрації та внутрішніх конфліктів.

Проведене опитування з застосуванням психодіагностичних методик (RSES, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, WHO-5, GAD-7, PHQ-9) дало змогу виявити, що значна частина респондентів має знижену або нестабільну самооцінку. Це супроводжується підвищеним рівнем тривожності, симптомами депресивних станів, зниженням емоційного тону та загального відчуття благополуччя.

Статистичний аналіз результатів дозволив встановити значущі кореляційні зв'язки між рівнем самооцінки та показниками психологічного здоров'я. Зокрема, чим нижча самооцінка, тим вищим виявляється рівень тривожності й емоційного виснаження, що підтверджує вплив самооцінки на здатність особистості справлятися з психоемоційним напруженням. Наявність таких зв'язків свідчить про важливість своєчасної психологічної підтримки, спрямованої на стабілізацію Я-образу.

У результаті аналізу літературних джерел і емпіричних даних були визначені основні чинники, що впливають на формування самооцінки в кризових умовах: хронічний стрес, дезадаптація, інформаційна нестабільність, соціальна

ізоляція, зниження впевненості в майбутньому. Ці фактори сприяють посиленню внутрішньої напруги, що ускладнює процеси самосприйняття та знижує суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Виходячи з виявлених особливостей, було сформульовано рекомендації щодо підтримки здорової самооцінки та емоційного стану. Вони включають: впровадження програм психологічної просвіти у закладах освіти, тренінги з розвитку навичок самоприйняття, регулярну психопрофілактику, формування навичок стресостійкості, а також створення умов для зміцнення соціальної підтримки. Застосування цих заходів дозволить зменшити рівень тривожності, стабілізувати самооцінку та підтримати психологічне здоров'я молоді в умовах підвищеної соціальної напруги.

Результати дослідження мають як теоретичне, так і прикладне значення – вони можуть бути використані в діяльності практичних психологів, викладачів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють із молоддю в умовах невизначеності та стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антін В. Психоемоційні стани молоді в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. Львів: *Львівський державний університет внутрішніх справ*. 2024. 43 с.
2. Багрій Я. Психоаналіз: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал». 2016. 138 с.
3. Байда С. П., Гриценко О. О. Застосування сучасних психологічних технологій для зміни самооцінки сучасної жінки. *Теорія та практика психокорекції особистості*. Електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26 жовт. 2023 р.) / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. психології ; гол. ред. Сафін О. Д. ; редкол. Дудник О. А., Вахоцька І. О., Якимчук І. П. – Умань. 2023. С. 10–11.
4. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465–470.
5. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
6. Бойко О. Т., Горун Г. Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2 (72). С. 29–34.
7. Бурлакова І. А. Кризова психологія: навчально-методичний матеріал. Київ : *Видавництво КРЦПК*. 2022. 84 с.
8. Гарець Н. О. Самоспівчуття та самооцінка: проблема співвідношення. *Current issues of science, prospects and challenges*. 2021. Т. 3. С. 36–37.
9. Гринчук Д. Самооцінка професійних здібностей майбутнього психолога в умовах воєнного конфлікту. *Соціальне підприємництво як інструмент відновлення України: форум стейкхолдерів*, м. Чернігів, 16 вересня 2024 р. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка». 2024. С. 52–53.

10. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379–381.
11. Інклюзивноресурсний центр №1 Голосіївського району м. Києва. 9 методик для діагностики тривоги та тривожності. URL: <https://golosiiv.irc.org.ua/news/09-24-30-02-08-2023/> (дата звернення: 30.04.2025).
12. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність. рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. С. 107–113.
13. Косяк О. В., Лисенко Ю. Фізична активність та психологічне благополуччя особистості. *Формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури та спорту*: зб. матеріалів IV міжрегіон. наук.метод. семінару. 2024. С. 57–59.
14. Максименко М. Ю. Психологічне здоров'я особистості: сутність, структура та основні характеристики. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2018. № 44. С. 27–34.
15. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 76 с.
16. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. № 3. С. 86–92.
17. Михайлишин У. Б., Гернешій М. О. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology. Scientists and methods of using modern technologies*. 2021. С. 390–393.
18. Ніколаєва Д. Л., Кондратюк С. М. Роль самооцінки у житті особистості. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених*: матеріали IV Міжнар. наук.практ. конф., Харків, 18 трав. 2023 р. Харків: Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. 2023. С. 89–91.

19. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 97–101.
20. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 396–412.
21. Отич Д. Динаміка змістових характеристик Я-концепції майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 12. С. 72–75.
22. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія : Психологія*. 2024. № 8(42). С. 832–844.
23. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. № 12. С. 79–89.
24. Пов'якель Н.І. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога. *Психологія: зб. наук. пр. Вип. 2(5)*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. С. 177–183.
25. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70–73.
26. Радчук Г. К. Структурні та динамічні характеристики ціннісних орієнтацій студентів. *Наука і освіта*. 2009. № 5. С. 135–140.
27. Ставицька С. О., Мунтян О. С., Таран Л. Г. Використання опитувальника «Adolescents Description of Parents» Е. Шефера для дослідження самооцінки підлітків в умовах війни. *The 14th International scientific and practical conference “Transformations of the individual and society: challenges of the future”* (April 08 – 11, 2025) Tokyo, Japan. International Science Group. 2025. С. 235–238.

28. Столярчук О. А. Самооцінка як складова професійної самосвідомості фахівця: теоретичний аналіз. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11 (2). С. 281-287.
29. Тест на добре самопочуття (WHO-5) URL : <https://www.samopomi.ch/get-tested/indekch-dobrogo-samopochuttja-who-5> (Дата звернення: 05.01.2025)
30. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/ (дата звернення: 30.04.2025).
31. Шкала самооцінки Розенберга (RSE). URL: https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/#google_vignette (дата звернення: 30.04.2025).
32. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York. 2004. P. 80.
33. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. New York: Viking Press, 1971. 281 p.
34. Pezeshkian H. Positive Psychotherapie: Theorie und Praxis einer neuen Methode der Psychotherapie. 1996. С. 442.
35. Rossi A. A., Pizzoli S. F. M., Fernandez I., Invernizzi R., Panzeri A., Taccini F., Mannarini S. The Shield of Self. Esteem: Buffering against the Impact of Traumatic Experiences, Fear, Anxiety, and Depression. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14. № 10. URL: <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/10/901> (дата звернення: 30.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета соціально-демографічних характеристик

Інструкція для респондентів

Шановні учасники!

Просимо Вас взяти участь в анонімному дослідженні на тему «*Важливість самооцінки для психологічного здоров'я*». Метою є вивчення взаємозв'язку між рівнем самоповаги, психологічним благополуччям та емоційним станом людини. Отримані результати будуть використані виключно в наукових цілях.

Анкетування є добровільним, конфіденційним і займає орієнтовно 10–15 хвилин. Будь ласка, відповідайте щиро — правильних або неправильних відповідей не існує.

Опитувальний бланк

1. Соціально-демографічні дані

1. Вік:

- ☐ До 18 років
- ☐ 18–25 років
- ☐ 26–35 років
- ☐ 36–45 років
- ☐ 46–60 років
- ☐ 60+ років

2. Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча
- ☐ Інше

3. Освіта:

- ☐ Середня
- ☐ Неповна вища
- ☐ Вища
- ☐ Післядипломна

4. Сімейний стан:

- ☐ Неодружений/незаміжня
- ☐ Одружений/заміжня
- ☐ Розлучений/а
- ☐ У цивільному шлюбі
- ☐ Вдов/а

5. Наявність дітей:

- ☐ Так
- ☐ Ні

6. Тип населеного пункту:

- ☐ Місто
- ☐ Селище
- ☐ Село

7. Соціальний статус:

- ☐ Студент
- ☐ Працевлаштований
- ☐ Безробітний
- ☐ Пенсіонер
- ☐ Фрілансер

8. Чи переживали Ви протягом останніх 6 місяців значущі життєві події (можна обрати кілька варіантів):

- ☐ Втрата роботи
- ☐ Розлучення/розрив стосунків
- ☐ Переїзд
- ☐ Втрата близької людини
- ☐ Хвороба (особиста або члена родини)
- ☐ Інше _____
- ☐ Не переживав/ла значущих змін

Додаток Б**Шкала самоповаги Розенберга (M. Rosenberg Self-Esteem Scale)**

Інструкція. Оцініть рівень своєї згоди з кожним твердженням, використовуючи шкалу:

1 – Повністю не погоджуюсь, 2 – Не погоджуюсь, 3 – Погоджуюсь, 4 – Повністю погоджуюсь.

Опитувальний бланк

1. Я відчуваю, що я гідний поваги як особистість.
2. У цілому я задоволений собою.
3. Іноді я думаю, що я нічого не вартий.
4. Я здатний робити справи так само добре, як більшість інших.
5. Я відчуваю, що маю багато чим пишатися.
6. У мене позитивне ставлення до себе.
7. Загалом я схильний відчувати себе невдахою.
8. Я відчуваю, що я людина, яка заслуговує на добру думку.
9. Я хотів би мати більше поваги до себе.
10. Я іноді відчуваю, що я абсолютно непридатний.

Додаток В**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being)**

Увага: Використовується скорочений варіант шкали, що дозволяє ефективно виміряти основні шість доменів благополуччя при економії часу респондента. Доцільність використання короткої версії обґрунтовано її валідністю та зручністю в опитуваннях великої вибірки.

Інструкція. Використовуйте шкалу: 1 – Абсолютно не згоден, 2 – Не згоден, 3 – Скоріше не згоден, 4 – Скоріше згоден, 5 – Згоден, 6 – Абсолютно згоден.

Опитувальний бланк

1. Я веду цілеспрямоване та осмислене життя.
2. Я добре даю собі раду в різних життєвих ситуаціях.
3. Я відкритий до нових вражень та досвіду.
4. У мене теплі та довірливі стосунки з іншими людьми.
5. Я відчуваю, що можу впливати на події у своєму житті.
6. Я приймаю себе таким/такою, яким/якою є.
7. Мої повсякденні справи часто здаються мені неважливими.
8. Я часто маю труднощі з виконанням повсякденних завдань.
9. Я боюся спробувати нове, бо не хочу вийти з зони комфорту
10. У моїх стосунках з іншими бракує близькості
11. Я не маю змоги значуще впливати на навколишнє середовище
12. Мені важко прийняти себе таким/такою, яким/якою я є.
13. Я маю цілі та прагнення, які додають сенсу моєму життю.
14. Я почуваюся компетентним/ною у щоденних завданнях.
15. Я активно шукаю нові враження.
16. Я маю людей, з якими можу поділитися своїми почуттями.
17. Я почуваюся впевненим/ною у своєму впливі на суспільство.
18. Я здебільшого задоволений/на собою.

Додаток Г**GAD-7 — Шкала генералізованої тривожності**

Інструкція. Оцініть, як часто за останні 2 тижні ви відчували наступне.
0 – Ніколи, 1 – Декілька днів, 2 – Більшу половину часу, 3 – Майже щодня.

Опитувальний бланк

1. Відчуття нервозності або напруження
2. Нemoжливість зупинити чи контролювати тривожні думки
3. Надмірне хвилювання щодо різних речей
4. Труднощі з розслабленням
5. Відчуття дратівливості або нетерплячості
6. Страх, що може статися щось жахливе
7. Відчуття, що неспокій заважає вашій повсякденній діяльності

Додаток Д**PHQ-9 – Опитувальник для скринінгу депресії**

Інструкція. 0 – Ніколи, 1 – Декілька днів, 2 – Більшу половину часу, 3 – Майже щодня.

Опитувальний бланк

1. Відсутність інтересу або задоволення від занять
2. Поганий настрій, депресивні думки
3. Проблеми зі сном
4. Втома або нестача енергії
5. Поганий апетит або переїдання
6. Відчуття, що ви не маєте цінності
7. Складнощі з концентрацією
8. Повільність або надмірна збудженість
9. Думки про те, що краще було б померти

Додаток Е**WHO-5 – Індекс загального самопочуття (WHO-FiveWell-beingIndex)**

Інструкція. Будь ласка, оцініть, наскільки часто ви відчували кожне з наведених станів протягом останніх 2 тижнів.

0 – Ніколи, 1 – Якийсь час, 2 – Менш ніж половину часу, 3 – Понад половину часу, 4 – Більш як половину часу, 5 – Повсякчас.

Опитувальний бланк

1. Відчували себе бадьоро й добре
2. Відчували себе спокійно та розслаблено
3. Прокидалися з відчуттям бадьорості
4. Мали достатньо інтересу до щоденних справ
5. Відчували себе в гарному настрої

ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ

Заняття №1

Тема: Знайомство

Мета: Знайомство, налагодження позитивного контакту між учасниками, створення атмосфери довіри, розвиток рефлексії в групі, формування позитивного емоційного клімату.

Завдання:

1. Знайомство учасників між собою.
2. Налагодження позитивного та приємного контакту в групі.
3. Створення атмосфери довіри, відкритості.
4. Усвідомлення власних особливостей.

Необхідні матеріали:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу;
- інформаційний матеріал: листки А4, фломастери, пелюстки і листочки у вигляді соняшника.

1. Відкриття тренінгу

Тренер вітає студентів і повідомляє тему та мету заняття, ознайомлює з регламентом роботи.

2. Знайомство. Вправа «Моя літера»

Мета: познайомитися, краще пізнати учасників.

Хід вправи:

1. Кожен учасник навмання витягує із запропонованих йому букву алфавіту й озвучує її всій групі.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою.

Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна і прямолінійна.

3. Вправа на очікування «Соняшник»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам визначити свої очікування від тренінгу і записати їх на підготовлених стікерах, які знаходяться в кожного на спинці стільця, учасники формують свої очікування від тренінгового заняття. Після озвучування кожний стікер-зернинку прикріплюють до соняшника.

4. Правила групи

Правило „Тут і зараз»

Принцип емоційної відкритості

Правило „Стоп»

Правило відвертості

Правило не давати порад

Правило «Я-висловлювання»

Принцип особистої відповідальності

Правило конфіденційності

Правило «Піднятої руки»

5. Інформаційний блок

Інформаційне повідомлення «Сутність самопізнання»

Мета: визначення важливості самопізнання для людини

Самопізнання у повсякденному житті людини є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме так, та ін. Тобто це - звичайна повсякденна діяльність, яка зовнішньо не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідної людині. Адже людина усвідомлює особливості своєї фізичної, соціальної, духовної природи, протягом життя

навчається враховувати власні індивідуальні відмінності та вибудовувати певний спосіб діяння у світі відповідно до цих відмінностей, з одного боку, та до об'єктивних вимог життя - з іншого. Хоча, звичайно, засоби самопізнання власного фізичного "Я" відрізняються від засобів самопізнання "Я" духовного. Самопізнання є необхідним не тільки для вивчення себе, своїх якостей та можливостей, а й передбачає планування роботи над собою з метою самовдосконалення.

Самопізнання – невід'ємний компонент психічного життя особистості, що сприяє її повноцінному функціонуванню.

Усвідомлення власної поведінки є невід'ємним компонентом пізнання людиною самої себе: своїх взаємин з іншими людьми, з оточуючою дійсністю. При вивченні самої себе людина потрапляє в незвичне і важке для неї, як дослідника, становище. Кажуть, що, вивчаючи себе, "треба навчитися дивитися на себе очима інших". Порівняння себе з іншими людьми є загальною і необхідною передумовою пізнання людиною самої себе. Людина відкриває в собі властивості, які вона спочатку бачить в інших, це допомагає їй переборювати ті труднощі в пізнанні себе, які у неї завжди виникають, оскільки вона є тут і суб'єктом і об'єктом пізнання.

Обговорення:

Що нового ви дізнались про самопізнання?

Як думаєте, на скільки добре ви себе знаєте?

Що нового ви б хотіли про себе дізнатись?

6. Вправа Руханка "Загальний ритм"

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Час виконання: 5 хвилин.

Опис вправи: тренер кілька разів поспіль плескає у долоні з певною швидкістю, задаючи тим самим ритм, який учасники, розташовані колом стоячи, повинні відтворити й підтримувати в такий спосіб: учасник, що стоїть праворуч тренера, робить один оплеск, наступний за колом учасник – також один оплеск, і так далі кожний учасник по черзі робить один оплеск у ритмі, заданому тренером. Правильне виконання вправи справляє враження, начебто в заданому ритмі плескає одна людина, а не всі члени групи по черзі.

Варіант вправи. Ведучий виконує оплесками нескладну композицію – коротку з чітким ритмом, а потім кожний учасник по черзі її повторює.

Обговорення:

Як вам дана вправа?

Що ви відчуваєте після її завершення?

Які труднощі виникали під час її виконання?

7. Вправа «Герб»

Мета: визначити власні життєві цінності, успіхи, орієнтири.

Метод: індивідуальна робота, обговорення у загальному колі.

Час виконання: 30 хвилин.

Опис вправи: Запропонуйте всім присутнім на тренінгу намалювати свій власний герб, де були б враховані дві особливості: що ви вмієте і любите робити й до чого ви прагнете. Презентуйте роботу у загальному колі. Зауважте, що ніхто не буде оцінювати художній рівень малюнків. Презентацію можна проводити як у загальному колі, так і в малих групах.

Обговорення:

Як вам дана вправа?

Які труднощі виникали при виконанні завдання?

Що цікавого ви дізналися про учасників тренінгу?

Чим ви керувалися, при виборі та описі свого герба?

8. Рефлексія заняття

Які враження у вас від заняття?

Яка вправа вам найбільше запам'яталася? А яка сподобалася?

Що нового ви дізналися?

Які очікування від заняття здійснилися?

9. Підведення підсумків тренінгу «Соняшник»

Мета: визначити, чи здійснились очікування учасників щодо заняття

Хід вправи: тренер пропонує учасникам визначити, які очікування від тренінгу здійснилися і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі листочків соняшника

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» біля своїх попередніх записів. І здійснюється обговорення.

Заняття №2

Тема: Самопізнання та саморозкриття

Мета: Розкриття власного Я, формування мотивації до самопізнання, закріплення атмосфери довіри та доброзичливості

Завдання:

1. Розкриття власного Я.
2. Релаксація за допомогою самопізнання.
3. Розвиток навичок самоаналізу та вміння відображати свій настрій.
4. Розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі.

Матеріали: Аркуші А4, олівці, м'яч, мікрофон, Листочки з годинниками

1. Привітання: «Імена та прикметники»

Мета: запам'ятати імена учасників

1. Учасники стають у коло.
2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.
3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.
4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

2. Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети заняття

3. Вправа на очікування: «Пісочний годинник»

Обладнання: ватман або аналогічний за розміром папір, стікери – клейкі папірці, ручки.
Завдання: необхідно намалювати на великому аркуші паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах, розмістити у верхній частині годинника. По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника

Повторення правил групи: Пропонується пригадати правила, при потребі їх обговорити. Також можна додати ще якісь правила, якщо учасники бажають.

4. Вправа «Інтерв'ю»

Мета: зав'язати контакти, поділитись своїми думками, характеристиками

Тривалість: 10 хв на пару для інтерв'ю, 2–3 хвилини на презентацію кожної людини

1. Учасники розподіляються на пари.
2. Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на питання інтерв'ю: ім'я, вік, брати й сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте.
3. Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка з відповідями.

Обговорення:

Як вам дана вправа?

Які емоції вона у вас викликає?

Як вам працювати в парах?

Які труднощі виникали?

5. Вправа «Я пишаюся собою за те, що...»

Мета: позитивний настрій на співпрацю, активізація уваги учасників, розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.

Інструкція: учасникам пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те, що...»

Запропонуйте кожній присутній людині за правилом добровільності структуровано по колу сказати про себе "Я пишаюся..." та назвати рису свого характеру або навичку, набуту свідомо. Після висловлювань усіх учасників обговоріть труднощі, які виникли у групі під час проведення вправи. Чому потрібно виконувати цю вправу? В яких життєвих ситуаціях корисно виконувати цю вправу?

Тренер повинен врахувати, що при виконанні цієї вправи часто виникають різні несподіванки. Деякі люди відмовляються виконувати цю вправу, їм складно говорити про себе, а тим більше пишатися собою. Можна запропонувати цій людині подумати та послухати інші відповіді або замінити слова "Я пишаюсь..." на "Мені подобається в собі...". Обов'язково поверніться до цієї людини, коли всі проговорять завдання.

Обговорення:

Як всім вдалося знайти те, за що пишаєтесь собою?

Що важкого було при виконанні?

6. Підведення підсумків. Вправа на очікування: «Пісочний годинник»

По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Заняття №3

Тема: Я - унікальний

Мета: Формування усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, схильностей, здібностей, нахилів, своєї неповторності, аналіз власних психологічних характеристик

Завдання:

1. підвести учасників до усвідомлення унікальності кожної особистості,
2. визначити коло інтересів учасників,
3. розвивати навички групової взаємодії,
4. активізувати творче мислення.

Матеріали: листівки, розрізані на 2 частини; набори кольорового та білого паперу, картон, ножиці, фломастери, міцні нитки, степлери, закріпки, папірці з написаним текстом — назви тварин (кожна тварина у 2 примірниках).

1. Привітання: Вправа «Знайомство»

Мета: продовження знайомства.

Час проведення: 10 хв.

Процедура: Кожен по колу продовжує фразу: «Я - та (той), яка (який)...»

Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

2. Повідомлення мети

3. Повторення правил групи: Пропонується пригадати правила, при потребі їх обговорити. Також можна додати ще якісь правила, якщо учасники бажають.

4. Вправа на очікування

Мета: з'ясування очікувань учнів.

Час проведення: 10 хв.

Процедура: Кожен висловлюється по черзі, повідомляючи, чого він очікує від цих занять.

5. Вправа «Зате»

Мета: введення в темпоритм, атмосферу тренінгу, самосвідомість, тренінг спонтанності висловлень.

Час проведення: 15 хв.

Процедура: по колу продовжити фрази:

Я втомилася, зате ...

Я невисокого зросту, зате ...
 Я іноді нестриманий, зате ...
 Я лінива, зате ...
 Я сором'язлива, зате ...
 Я галасливий, зате ...
 Я мовчазний, зате ...
 Я дуже поступлива, зате ...
 Я не вмію пекти пироги, зате ...
 Я школяр, зате ...
 Я написав контрольну роботу на двійку, зате ...
 Я не дуже добре встигаю з математики, зате ...
 Я не люблю слухати класичну музику, зате ...
 Я занадто часто фантазую, зате ...
 Я не дуже добре співаю, зате ...
 Я іноді, занадто багато бурчу, зате ...
 Я трохи легковажна, зате ...
 Мене легко розсмішити, зате ...
 Я буваю примхлива, зате ...

Обговорення:

Як вам дана вправа?

Які виникали труднощі?

Які емоції у вас виникали при виконанні вправи?

6. Вправа «Особистісне дерево»

Мета: пізнання себе за допомогою метафоричного образу (дерева)

Продовжуючи шлях до самопізнання, пропоную намалювати символічне дерево. Згадаймо, як росте дерево, чим живиться його коріння. Про що може мріяти? Проводячи паралель із деревом, особистість також має своєрідну опору в житті. Звичайно, дітей доглядають та піклуються. Однак, її думки, вчинки, прагнення, цінності - це її надбання.

Тренер пропонує студентам намалювати дерево, на якому:

Коріння – позитивні риси,

Стовбур – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо)

Гілки – чого ви хочете досягти.

Листочки – риси, які хотіли у собі розвинути.

Презентація індивідуальної роботи.

Обговорення:

Що ви для себе з'ясували?

Чи складно було робити вибір?

Як ви почуваетесь після завершення вправи?

На які думки наштовхнула вас ця вправа?

7. Вправа «Чемпіони»

Мета: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

1. Учасники стають у пари

2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.

3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.

4. Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати її цінність для тренінгу або отриманого завдання.

Пояснить учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи, яким цінним активом для команди або групи є людина. Можна змінити завдання, щоби кожен учасник представляв себе, показуючи яку цінність він може представляти для команди.

Обговорення:*Що ви зараз відчуваєте?**Які труднощі виникали?**Що цінного, на вашу думку, несе ця вправа? Чому?*

8. Рефлексія заняття: обговорення заняття, що найбільше запам'яталося, сподобалося, викликало здивування, тощо.

9. Обговорення очікувань:

Чи справились ваші очікування? В чому це проявилось?

Заняття № 4**Тема:** Впевненість у собі

Мета: Підвищення впевненості у собі та власних силах, відпрацювання впевненої поведінки

Завдання:

1. Усвідомлення своїх сильних сторін.
2. Підкріплення позитивної самооцінки.
3. Здійснення самоаналізу.

Матеріали: аркуші А4, фломастери, картонна коробка; дзеркало.**1. Привітання. Вправа «Мій особливий символ»****Мета:** визначити особливості кожного учасника, створити доброзичливу атмосферу.

Хід вправи тренер роздає кожному учаснику аркуш А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (ним може бути певний символ, предмет — будемо). На виконання завдання відводиться 5 хв.

Після того як усі учасники виконають завдання, тренер пропонує кожному по черзі представити власний образ.

Обговорення:*Як вам дана вправа?**Як швидко ви «придумали» свій символ?**З чим він пов'язаний?**Що нового ви дізналися про інших учасників тренінгу?*

Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети**2. Вправа на очікування: «Наші очікування»****Мета:** навчити учасників визначати власні очікування і ставити мету щодо заняття.

Хід вправи тренер пропонує учасникам висловити свої особисті очікування щодо заняття. Це може бути 2–3 речення, які учасники записують на невеличких аркушах, а потім зачитують по черзі (по колу).

Після того як очікування будуть озвучені, тренер пропонує прикріпити аркуші на плакат «Наші очікування». Тренер дякує всім за участь, просить усіх поаплодувати.

Запитання:*Що можна зауважити, дивлячись на плакат «Наші очікування»?***Повторення правил групи****3. Вправа: «Чарівна коробка»****Мета:** спосіб розвитку впевненості в собі й підвищення самооцінки.

Вам знадобляться: картонна коробка; дзеркало.

Хід виконання:

- спорудити «чарівну коробку»: покладіть на її дно дзеркало так, щоб кожен, хто в неї заглядає, бачив своє відображення;
- поставте чарівну коробку перед студентом. Запитайте його: «Як ти думаєш, хто найдивовижніша людина у світі?»

- дочекайтеся відповіді учасника і скажіть, що чарівна коробка дасть йому відповідь на це питання;
- запитайте учасника, що він/вона очікує побачити в коробці, і дозвольте зазирнути всередину.

Обговорення:

Що ви відчували, зазирнувши в коробку?

Що ви очікували побачити?

Чи справдились ваші очікування?

Що, на вашу думку, ця справа нам говорить?

4. Об'єднання в групи: здійснюється за принципом переключки «Весна, літо, осінь, зима»

5. Інформаційне повідомлення: «Як підвищити свою впевненість»

Учасники, попередньо об'єднавшись, отримують поради, щодо підвищення впевненості, далі їхнє завдання на базі отриманих, виокремити свої правила, поради, які їм допомогли чи допомагають бути впевненими.

Після цього правила презентуються групами на аудиторію.

1. Уявляйте себе тим, ким ви хочете бути

Все, що людський розум здатний зрозуміти і в що здатний повірити, можна досягнути

Наполеон Хілл

Візуалізація — це спосіб уявити себе таким, яким би ви пишались. Коли ми боремось із низькою впевненістю в собі, то часто неправильно сприймаємо себе.

Окрім цього, він допомагає досягати цілей.

2. Самостверджуйтесь

Ми схильні вести себе відповідно до власної самооцінки. Щоб змінити це, потрібно змінити погляд на самого себе.

Афірмація — це позитивні та надихаючі твердження, які ми говоримо собі. Зазвичай вони більш ефективні, якщо промовляти їх вголос, щоб ви самі це чули. А все тому, що ми схильні вірити в те, що самі повторюємо собі.

Для того, щоб ваш мозок швидко почав сприймати позитивні фрази, будуйте їх у вигляді питання. Наприклад, “Чому мені так добре вдається укладати угоди?”, замість “Я добре справляюсь з укладанням угод”. Справа в тому, що людський мозок біологічно налаштований шукати відповіді на запитання, незважаючи на те, важливе воно чи ні.

3. Кожного дня робіть те, що вас лякає

Якщо ви не впевнені в собі, тоді вгадайте що? Інші теж будуть не впевнені у вас. Не варто переоцінювати інших та недооцінювати себе. Ви кращі, аніж думаєте

Харв Екер

Найкращий спосіб подолати страх — заглянути йому в очі. Якщо ви кожного дня робитимете щось, що вас лякає, то отримуватимете не лише хороший досвід, а й впевненість в собі. Тож настав час покинути зону комфорту і зустрітись із своїми страхами!

4. Сумнівайтесь в своєму внутрішньому критику

Ви критикували себе протягом багатьох років, але це не спрацювало. Спробуйте похвалити себе, і подивіться, що станеться

Льюїс Хей

Найбільш різкі коментарі стосовно себе ми отримуємо від свого внутрішнього голосу. Якщо вам довелось боротись із низькою впевненістю в собі, це означає, що ваш внутрішній критик гіперактивний.

Однак для того, щоб повірити йому, варто відшукати докази, що цей голос таки правий. Наприклад, якщо ви вважаєте себе невдахою, запитайте себе “Які є докази того, що я справді невдаха?” і “Які докази того, що я не такий?”.

Знаходьте можливості привітати себе, зробити комплімент чи винагородити навіть за щось дуже маленьке і незначне. Як казав Марк Твен: “Людині не може бути комфортно без її власного схвалення”.

Обговорення:*Як вам такий досвід роботи?**Як працювалося в групах?**Чим ви керувалися, при створенні порад?**Чи корисною була інформація?**В реальному житті ви готові дотримуватися цих правил?***6. Вправа: Сонце світить на...****Мета:** зміна діяльності, виявлення активності**Час:** 10- 15 хвилин**Хід вправи:**

1. Учасники сидять або стоять у тісному колі.

2. Одна особа стає всередині кола і каже: «Сонце світить на...» а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось із учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, на кому шкарпетки».

3. Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним.

4. Учасник із середини кола намагається зайняти чийсь місце, поки гравці переміщуються.

5. Новий учасник стає в середину кола і гра триває.

Обговорення:*Як вам дана вправа?**Що ви зараз відчуваєте?**Чи вдалось вам підняти настрій та активізуватись да допомогою вправи?***7. Вправа. «Наші емоції, наші вчинки»****Мета:** усвідомлення залежності вчинків від емоційного стану, створення умов щодо формування навичок управління своєю поведінкою.**Інструкція.** Учасникам пропонується продовжити речення:

- Я засмучуюсь, коли...
- Я злюсь, коли...
- Мені погано, коли...
- Я радію, коли...
- Я спокійний, коли...
- Мені подобається, коли...
- Мені не подобається, коли...
- Мені добре, коли...

Як тільки ця частина роботи буде закінчена, пропонується продовжити речення далі: «...коли...то я поступаю...»

Обговорення:*Про що думаєте, коли здійснюєте той чи інший вчинок?**Чи завжди люди думають перед тим, як щось роблять?**Учасникам пропонується підтвердити або спростувати твердження: «Попереду будь якої дії повинна йти думка!».***8. Рефлексія заняття***Які враження у вас від заняття?**Яка вправа вам найбільше запам'яталася? А яка сподобалася?**Що нового ви дізналися?**Які очікування від заняття здійснилися?***9. Підведення підсумків:** На стікерах написати, чи здійснились очікування, приклеїти їх на ватман «Наші очікування», обговорити в колі.**Заняття №5****Тема:** Гармонізація самооцінки

Мета: Становлення позитивного самоствердження та адекватної самооцінки, пошук своїх сильних сторін, опір на них

Завдання:

1. Становлення позитивної самооцінки.
2. Розвиток саморефлексії.
3. Ознайомлення з особливостями самооцінки.
4. Розвиток впевненості в собі.

Матеріали: папір і ручки.

1. Привітання: «Давайте привітаємося»

Мета: привітання, активізація, налаштування на продуктивну роботу

Завдання: учасники групи за сигналом ведучого починають хаотично рухатися по кімнаті та в цей час вітаються з усіма, хто зустрічається на шляху (важливо, щоб хто-небудь з учасників забажав привітатися саме з тим, хто не звертає на нього уваги).

Вітатися потрібно певним чином:

- 1) плескання в долоні – вітаємося за руку;
- 2) плескання в долоні – вітаємося плечима;
- 3) плескання в долоні – вітаємося спинами.

Зміна партнерів по грі допоможе позбутися відчуття відчуженості. Для повноти тактильних відчуттів бажано ввести заборону на розмови під час цієї гри.

Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети

2. Вправа на очікування: «Скринька очікувань»

Хід вправи. Кожний учасник записує свої очікування на стікерах, озвучує їх та вкладає в «Скриньку»

Повторення правил групи...

3. Вправа "Чарівний стілець"

Мета: вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги при виконанні емоційно складної вправи, і зняти напруження з групи.

Метод: робота у загальному колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Опис вправи: запропонуйте людині, яка була у центрі уваги емоційно складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, "чарівний". Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, що сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова. Обговоріть з групою і з учасником, що перебуває в колі, їхні почуття. Запитайте, для чого було виконано цю вправу.

Вправу можна проводити неструктуровано або по черзі. Якщо виконання вправи проходить недостатньо жваво, то тренери мають активно включитися, щоб витримати швидкий темп. Не забувайте дякувати всім, хто висловився.

Обговорення:

У кінці вправи запитайте, як відчуває себе учасник, що перебував у колі?

Як почувалися інші, ті, що говорили приємні слова?

Які труднощі виникали при виконанні вправи?

Пам'ятайте, що ця вправа, навіть успішно проведена, не завжди до кінця виводить людину з її "емоційно травмованого" стану. У кінці вправи зауважте, що "чарівний" стілець можна знайти завжди і всюди в будь-якому приміщенні, там, де виникає в цьому потреба.

Міні-бесіда «Моя самооцінка»

Мета: визначення основних цілей даного заняття, знайомство з поняттям самооцінка.

Час проведення: 15 хв.

Ведучий: Основне завдання, яке стоїть сьогодні перед вами: зрозуміти, усвідомити адекватність своєї самооцінки. Існують 3 рівня самооцінки:

Самооцінка реальна, відповідає дійсності;

Завищена самооцінка;
Занижена самооцінка. У міру того як називаються ці рівні, студенти пояснюють, як вони це розуміють.

Обговорення:

Як ви вважаєте, ви людина хороша?

Чому ви так вважаєте? Що вам дає на це право?

Від чого залежить ваша самооцінка?

Можливі відповіді:

1) Від внутрішнього відчуття того, наскільки добре я себе знаю.

2) Від думки про мене оточуючих.

3) Від думки «значущих інших».

4) Від того, наскільки я сам впевнений в собі і т.д.

Ведучий: Ми розуміємо, що добре, якщо людина себе оцінює реально. А якщо людина занижує свої здібності, недооцінює свої можливості, не впевнена в собі, то як до нього ставляться оточуючі?

Скажіть, будь ласка, а як будуть ставитися оточуючі до того, у кого явно завищена самооцінка?

Значить, ми з вами зрозуміли, наскільки важливо виробити в собі вірну самооцінку. Скажіть, чи добре ви себе знаєте? Чи впевнені ви в тому, що ваша самооцінка вірна?

4. Вправа «Досягнення року»

Мета: розвинути впевненість у собі, зосередитися на позитивних моментах, згадати все, чого людина досягла упродовж останнього року.

Обладнання: папір і ручка.

Хід виконання:

Роздавши аркуші паперу й ручку; запропонуйте студентам за 15 хвилин скласти список усіх досягнень останнього року – і великих, і маленьких;

коли людина складе список, запропонуйте їй гордо прочитати його вголос;

Порадьте кожній особистості підписати свій список;

складіть усі списки у вазу або чашу, перемішайте й запропонуйте кожному навмання витягнути чийсь список;

завдання учасників – прочитати списки досягнень один одного. Решта людей хвалять автора списку.

Обговорення:

Як ви обирали свої досягнення?

Чи були якісь критерії?

Що ви відчували, коли зачитували ваші досягнення?

Як часто ви собі звітуєте? Чи потрібно це робити? Чому?

5. Рефлексія заняття.

Які враження у вас від заняття?

Яка вправа вам найбільше запам'яталася? А яка сподобалася?

Що нового ви дізналися?

Які очікування від заняття здійснилися?

6. Вправа на визначення очікування: Витягнути зі скриньки чийсь очікування, проаналізувати його, чи справдилось воно, порівняно з вашим?

7. Прощання. Вправа «Все у мене в руках»

Мета. Підведення підсумків заняття.

Час. 5 хвилин.

Учні на аркуші паперу малюють долоню і на кожному пальці пишуть:

На великому пальці – «Над цією темою хотів би працювати ще»

Вказівний – «Корисним для мене було...»

Середній палець – «Мені зовсім не сподобалось заняття, тому що...»

Безіменний – «психологічна атмосфера на занятті була...»

Мізинець – «Мені тут бракувало...»