

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ
ОСОБИСТОСТІ ПІСЛЯ РОЗЛУЧЕННЯ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, групи 3
глаузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»

Д.В. Саксонова

Керівник: к.психол.н., доц. С.Л. Чачко

Рецензент: к.психол.н., доц. О.Є. Самара

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Саксонова Діана Владленівна. Психологічні особливості самооцінки особистості після розлучення.

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 психологія. Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

У роботі описано етапи організації та проведення емпіричного дослідження, методи та методики вивчення самооцінки, самоповаги та образу Я особистості. На основі здійсненого емпірико-аналітичного дослідження встановлено наявність статистично значущого зв'язку між сімейним станом та рівнем самооцінки особистості. Виявлено, що самооцінка особистості після розлучення суттєво знижується у тих сферах життя, які передбачають встановлення та підтримку міжособистісних зв'язків.

При дослідженні самоповаги виявлено, що її рівень може залежити від сімейного стану лише в окремих випадках, тоді як істотно на самоповагу впливають такі фактори, як вік та освіта. Зокрема виявлено, що особи старшого віку, які мають вищу освіту також мають і вищий рівень самоповаги порівняно з особами юнацького віку, які перебувають у процесі отримання вищої освіти.

Дослідження образу-Я особистості та її поведінки у міжособистісних відносинах показує, що розлучені особи більш схильні до агресивності, порівняно з одруженими. Тоді коли одружені більш товариські за тих, хто пережив розрив. Також виявлено, що рівень егоїстичності значно залежить від віку, а саме в осіб дорослого віку вона може бути вище, ніж у молодшого.

На основі отриманих результатів дослідження розроблено психологічні рекомендації для підвищення самооцінки розлучених осіб. Зокрема підкреслено важливість пошуку підтримки на час переживання кризи розлучення, розглянуто та порекомендовано деякі психологічні вправи та прийоми, які є дієвими для самодопомоги при емоційних коливаннях, які можливі на фоні пережитого стресу.

Ключові слова: розлучення, сімейний стан, самооцінка, самоповага, образ Я, міжособистісні зв'язки, особистість.

ABSTRACTS

Saksonova Diana Vladlenivna. Psychological features of personality self-esteem after divorce.

Qualification work for bachelor's degree in specialty 053 psychology. National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The paper describes the stages of organizing and conducting an empirical study, methods and techniques for studying self-esteem, self-respect and self-image of a person. On the basis of the empirical and analytical study, the existence of a statistically significant relationship between marital status and the level of self-esteem of an individual is established. It was found that self-esteem after divorce significantly decreases in those areas of life that involve the establishment and maintenance of interpersonal relationships.

In the study of self-esteem, it was found that its level may depend on marital status only in some cases, while such factors as age and education have a significant impact on self-esteem. In particular, it has been found that older people with higher education also have a higher level of self-esteem compared to young people who are in the process of obtaining higher education.

The study of self-image and behavior in interpersonal relationships shows that divorced people are more prone to aggression than married people. At the same time, married people are more sociable than those who have experienced a breakup. It has also been found that the level of selfishness significantly depends on age, namely, in adults it can be higher than in younger people.

Based on the results of the study, psychological recommendations for improving the self-esteem of divorced persons are developed. In particular, the importance of seeking support during the divorce crisis is emphasized, some psychological exercises and techniques that are effective for self-help in case of emotional fluctuations that are possible against the background of stress are considered and recommended.

Key words: divorce, marital status, self-esteem, self-respect, self-image, interpersonal relations, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У РОЗЛУЧЕНИХ ОСІБ.....	12
1.1. Основні етапи дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб	12
1.2. Методи та методики дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У РОЗЛУЧЕНИХ ОСІБ.....	16
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб за Шкалою самоповаги Розенберга.....	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей самооцінки розлучених осіб за опитувальником Уайнхольд...21	
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження образу Я у розлучених осіб за методикою діагностики міжособистісних відносин Лірі	34
2.4. Психологічні рекомендації для підтримки розлучених осіб і підвищення їх самооцінки.....	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	52

ВСТУП

Поняття «самооцінка» першим в психологію ввів У. Джеймс, вважаючи її відображенням людиною образу самої себе в структурі особистості [15].

Самооцінка є суб'єктивною оцінкою особистості себе, а саме своїх внутрішніх якостей, здібностей та досягнень. Як складова особистості самооцінка істотно впливає на її поведінку та міжособистісне спілкування. [14, с. 390]

Самооцінка є одним із центральних понять у психології, що визначає ставлення особистості до себе, своїх можливостей, здібностей і досягнень. Особливості самооцінки в умовах життєвих криз, таких як розлучення, активно досліджували українські та зарубіжні вчені, оскільки ці процеси мають суттєвий вплив на психологічне благополуччя особистості.

Серед українських науковців значний внесок у вивчення самооцінки зробили такі дослідники, як Л.М. Карамушка, С. В. Пухно, Т.М. Титаренко та інші.

Л.М. Карамушка акцентувала увагу на впливі соціального середовища на самооцінку особистості. У її дослідженнях зазначається, що підтримка оточуючих відіграє вирішальну роль у збереженні позитивної самооцінки під час розлучення. [8]

С. В. Пухно досліджувала самооцінку у контексті особистісного розвитку та емоційного інтелекту. Вона наголошувала на важливості формування у людини стратегії емоційної регуляції для подолання кризи та збереження адекватної самооцінки. [16]

Т.М. Титаренко вивчалися феномен життєстійкості та його вплив на самооцінку особистості в умовах життєвих труднощів. Її роботи демонструють, що люди з високою життєстійкістю легше адаптуються до ситуації розлучення, оскільки вони мають здатність рефлексувати свої життєві події та приймати їх як можливість для зростання. [23]

Таким чином, аналіз останніх досліджень дозволяє краще зрозуміти механізми змін самооцінки в умовах життєвих криз та шляхи надання ефективної психологічної підтримки особам, які переживають розлучення.

Актуальність теми. Самооцінка виступає ключовим психологічним механізмом, що визначає здатність особистості долати труднощі та зберігати психічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях. Вона формується під впливом власного досвіду, соціального середовища, сімейного виховання та культурних норм. У періоди життєвих змін, таких як розлучення, самооцінка може зазнавати значних коливань: від зниження через почуття невдачі та втрати соціальної ролі до підвищення внаслідок усвідомлення особистої автономії та можливостей для саморозвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграє сприйняття власної цінності, яка може бути зруйнована або, навпаки, посилена в залежності від підтримки оточення, наявності ефективних механізмів саморегуляції та суб'єктивного ставлення до досвіду розлучення.

У психологічній літературі розлучення розглядається як кризова подія, що впливає на емоційний стан та самосприйняття особи. Зокрема такі вчені як З. Файнбург, В. Гайдіс, Р. Муксінов й інші [17 с. 64] вважали, що зміни в самооцінці після розриву стосунків можуть бути зумовлені почуттям провини, втрати контролю над життєвими обставинами або, навпаки, відчуттям полегшення і нових можливостей. Дослідження показують, що самооцінка після розлучення значною мірою залежить від того, наскільки людина здатна конструктивно осмислити свій досвід та адаптуватися до змін. Наявність підтримки з боку близьких людей, розвиток особистісної стійкості та розуміння власних потреб і бажань можуть сприяти збереженню або навіть зміцненню позитивного уявлення про себе, тоді як соціальна ізоляція та румінації (заиклення на негативних думках) можуть призвести до зниження самооцінки та формування негативного образу «Я».

Розлучення є значною життєвою подією, яка змінює соціальний статус особи, впливає на її емоційний стан, міжособистісні стосунки, економічне благополуччя та психологічне благополуччя в цілому. Для багатьох людей

розлучення стає джерелом психологічного дискомфорту, що може супроводжуватись почуттям провини, втрати, самотності та зниженням самооцінки. Особливо це стосується тих, чия самооцінка залежить від сімейного статусу, сприйняття оточуючих або успішності у міжособистісних відносинах.

Актуальність дослідження зумовлена кількома чинниками. По-перше, сучасне суспільство характеризується зростанням кількості розлучень, що ставить питання про психологічну підтримку осіб, які проходять через цей кризовий етап життя. За даними статистики, кожна друга пара в Україні стикається з розлученням, що робить цю проблему соціально значущою. По-друге, психологічний стан розлучених осіб безпосередньо впливає на їхню здатність до подальшої інтеграції у суспільство, побудови нових стосунків і виконання соціальних ролей, зокрема батьківських. По-третє, недостатньо розробленими залишаються практичні підходи до підтримки самооцінки розлучених осіб. У більшості досліджень увага приділяється загальним аспектам стресу, втрати чи конфліктів, однак специфіка змін самооцінки в умовах розлучення потребує більш глибокого аналізу. У цьому контексті вивчення самооцінки розлучених осіб сприятиме розробці ефективних психологічних рекомендацій, які допоможуть їм відновити внутрішню рівновагу, прийняти себе і побудувати нові цілі та життєві стратегії.

Проблема самооцінки у розлучених осіб є актуальною в контексті психологічних наслідків сімейного розпаду. Дослідники звертають увагу на різноманітні чинники, що впливають на рівень самооцінки після розлучення, зокрема емоційний стан, соціальну підтримку, гендерні особливості та стратегії подолання стресу. У цьому розділі розглядаються останні наукові праці, які сприяли розвитку цієї тематики, а також окреслюються невирішені аспекти проблеми.

Досліджуючи питання психологічних особливостей розлучених жінок, Зубцов Д.Е. [7] зазначає: в залежності від статі люди схильні обирати різні стратегії для подолання негативних наслідків розлучення, що у випадку

чоловіків зумовлює подовження переживання розриву шлюбу. Автор пояснював це різними підходами до переживання емоційних труднощів, дотримуючись думки, що жінки сприймають емоційні труднощі більш інтенсивно, тоді як чоловіки схильні «відкладати переживання на потім».

Вагомий внесок в дослідження наслідків розлучення для жінок зробили Кутішенко В.П. та Брацкова Л.В. [10] Автори емпірично довели, що навіть у випадку незадоволеності шлюбом більша частина жінок переживає значне емоційне потрясіння, щодо факту розлучення.

Крім того в роботі автори порушують питання головних складнощів, з якими стикаються жінки після розпаду шлюбу. В цьому питанні велике значення надається таким факторам як фінансова нестабільність, хвилювання за благополуччя дітей та соціальний тиск.

У зв'язку з високою психологічною травматичністю розлучення в межах психології сім'ї з'явився термін «травма розлучення» [17, с. 64]. Використовуючи цей термін психологи мають на меті описати та узагальнити психологічні особливості, притаманні більшості людей після розриву відносин. До цих особливостей належать порушення сну, проблеми емоційної нестійкості, коливання самооцінки та загальна схильність до сумного настрою.

Загальний вплив на самооцінку людини в ситуації розірвання шлюбу збільшує також стан стресу, який є невідомою частиною переживання життєвих криз. Тривале перебування в стані стресу зумовлює моральне та фізичне виснаження. В такому стані здатність особистості адекватно оцінювати себе суттєво знижується.

Отже самооцінка особистості під час та після розлучення є дуже вразливою до різних подразників, що робить необхідним її всебічне вивчення для підтримки на оптимальному рівні.

Одним із перших ґрунтовних досліджень самооцінки після розлучення була робота Дж. Вайса [34], у якій автор розглядав концепцію соціальної ізоляції як ключовий фактор зниження самооцінки. Дослідження показало, що

розлучені особи часто переживають втрату соціальної підтримки, що призводить до почуття самотності та невпевненості в собі.

Пізніше, у дослідженнях Е. Хетерінгтона [32] наголошувалося на ролі особистісної адаптації після розлучення. Автор виявив, що жінки, які розлучилися, частіше демонструють знижену самооцінку через фінансові труднощі та соціальні стереотипи, тоді як чоловіки переживають проблеми, пов'язані з втратою емоційної підтримки.

Зарубіжні дослідники, зокрема Е. Хетерінгтон [33] розглядали довгострокові наслідки розлучення, включаючи психологічні зміни, що відбуваються у самооцінці та рівні життєвої задоволеності осіб, які пережили розрив стосунків. Вона дійшла висновку, що жінки частіше за чоловіків схильні до зниження самооцінки через розлучення, оскільки для них соціальні та емоційні аспекти шлюбу відіграють важливішу роль. Водночас П. Амато [31] у своїх дослідженнях звертав увагу на диференційний вплив розлучення залежно від віку, соціально-економічного статусу та підтримки з боку оточення.

В українському науковому просторі питання психологічного благополуччя у розлучених осіб досліджувалося М. Федоренко та О. Савченко, [26] які проаналізували психологічні механізми подолання негативних наслідків розлучення. Вони підкреслюють, що підтримка з боку близьких людей та активне соціальне життя сприяють збереженню адекватної самооцінки, а ізоляція, навпаки, може призводити до зниження самоповаги та виникнення тривалих депресивних станів.

Значний внесок у розуміння особливостей самооцінки після розлучення зробила Г. Вошколуп, [4] яка розглядала проблему через призму когнітивно-поведінкової терапії. Вона зазначає, що внутрішній діалог розлученої особи, її установки щодо власної цінності та очікування майбутнього відіграють ключову роль у формуванні позитивної або негативної самооцінки. Автори наголошують на важливості реконструювання деструктивних переконань та використанні технік самоприйняття для стабілізації самооцінки після розлучення.

Дослідження А. Бранько [2] доводить, що рівень самооцінки після розлучення значною мірою залежить від особистісних якостей індивіда. Вона зазначає, що особи з високою стресостійкістю легше адаптуються до нових умов і зберігають позитивне уявлення про себе. Авторка також звертає увагу на те, що рівень рефлексії відіграє вирішальну роль у процесі відновлення особистості: ті, хто здатен усвідомлено аналізувати причини розлучення та працювати над власним емоційним станом, демонструють вищу самооцінку у построзлучний період.

Попри значний обсяг досліджень, деякі аспекти залишаються недостатньо вивченими. По-перше, недостатньо уваги приділяється впливу вікових особливостей на формування самооцінки у розлучених осіб. По-друге, потребує подальшого аналізу роль культурних чинників у сприйнятті розлучення та його впливі на особистість. По-третє, важливим напрямом подальших досліджень є вивчення ефективності психологічних інтервенцій для підвищення самооцінки розлучених осіб.

Аналіз наукової літератури свідчить про багатовимірність проблеми самооцінки у розлучених осіб. Попередні дослідження довели, що цей процес залежить від багатьох факторів, зокрема соціальної підтримки, особистісних якостей і гендерних особливостей. Однак залишаються невирішені питання, які вимагають подальшого дослідження, зокрема щодо вікової специфіки та культурних аспектів впливу розлучення на самооцінку. Отже, дана дипломна робота спрямована на уточнення та розширення наукових уявлень про особливості самооцінки у розлучених осіб.

Таким чином, актуальність даного питання і обумовила вибір теми дослідження: «Психологічні особливості самооцінки особистості після розлучення».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити особливості самооцінки у розлучених осіб.

Завдання дослідження:

1) розглянути сучасні теоретичні підходи до дослідження самооцінки, її динаміки та особливостей формування в умовах життєвих криз, зокрема розлучення;

2) емпірично дослідити особливості самооцінки у розлучених осіб;

3) на основі отриманих даних розробити психологічні рекомендації спрямовані на підтримку розлучених осіб і підвищення їх самооцінки.

Об'єкт дослідження – самооцінка як психологічна характеристика особистості.

Предмет дослідження – особливості самооцінки у розлучених осіб.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети використано **комплекс методів наукового дослідження**:

1) теоретичні (аналіз, узагальнення психологічної, науково-методичної літератури для з'ясування сучасного стану досліджуваної проблеми; формулювання висновків);

2) емпіричні (Шкала самоповаги М.Розенберга, Тест для визначення рівня самооцінки Б.Уайнхольд, Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі).

3) методи математичної статистики (U критерій Мана-Уїтні).

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості застосування результатів дослідження у роботі практичних психологів, консультантів із сімейних питань, соціальних працівників для ефективної підтримки розлучених осіб. Роботу було апробовано на всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти «Суспільство та держава: нові виміри у воєнний час» 26 травня 2025 року, м. Одеса. Тема доповіді: «Психологічні особливості самооцінки у розлучених осіб».

До **структури роботи** входить вступ, два розділи, висновки та список використаної літератури, який налічує 34 найменування. Обсяг основного тексту роботи складає 49 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У РОЗЛУЧЕНИХ ОСІБ

1.1. Основні етапи дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб

З метою дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб було організовано та проведено емпіричне дослідження. Його організація була виконана в декілька етапів.

I етап -- організаційний: етап на якому головними завданнями були підбір найбільш актуальних за темою дослідження психодіагностичних методик та формування групи досліджуваних.

Крім методик у дослідженні використано авторську анкету з якої було отримано демографічні дані респондентів такі як: вік, сімейний стан, освіта, зайнятість.

Також особлива увага була приділена підбору та комунікації з учасниками дослідження. Кожного з учасників було заздалегідь проінформовано про гарантії добровільності участі, а також забезпечення дотримання принципів анонімності, конфіденційності та захисту персональних даних. Було підкреслено, що всі отримані результати використовуватимуться виключно в наукових цілях та будуть представлені в узагальненій формі без розголошення особистої інформації.

II етап – діагностичний: він має на меті безпосередньо проведення опитування та збір результатів для подальшого аналізу.

Опитування респондентів було проведено за допомогою Google-форм, що має кілька важливих переваг:

1. Google-форми легко створюються та налаштовуються. Вони доступні з будь-якого пристрою, що має підключення до Інтернету, що дозволяє респондентам брати участь у опитуванні з будь-якого місця.

2) за допомогою Google-форм можна збирати різноманітну інформацію, зокрема текстові відповіді, варіанти вибору, мультимедійні елементи тощо. Це дозволяє отримувати більш детальні та різноманітні відгуки від респондентів.

III етап – підсумковий: на цьому етапі здійснюється обробка отриманих результатів та їх детальний аналіз. Основна мета – виявити закономірності, простежити основні тенденції та визначити статистично значущі відмінності.

1.2. Методи та методики дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб

Шкала самоповаги М.Розенберга (RSES)

Була розроблена у 1965 році соціальним психологом Морісом Розенбергом. Він стверджував, що самоповага є тотожною з відчуттям власної гідності. І дійсно можна сказати, що самоповага є суб'єктивно негативною або позитивною оцінкою конкретною особистістю самої себе за такими категоріями як: визнання власної цінності, права на щастя та життя, усвідомлення важливості своїх потреб та бажань, що в цілому можна назвати відлунням власної гідності. Опитувальник містить 10 тверджень про ставлення до себе п'ять з яких виявляють позитивне ставлення до себе, а п'ять – негативне. Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою від «Повністю згоден» до «Абсолютно не згоден»

Шкала допомагає виявити декілька факторів:

- Високий/середній/низький рівень самоповаги
- Схильність до самознищення/самобичування

Тест для визначення рівня самооцінки Уайнхольд (Self-Esteem Matrix)

Уперше опублікований у книжці Дженей Б. Уайнхольд присвяченій роботі з спів залежністю.

Тест складається з 24 тверджень, що описують лінії поведінки або думок. Респондентам пропонується за чотирибальною шкалою оцінити, наскільки дана поведінка та (чи) думка притаманна їм.

Твердження в тесті поділені на 4 групи по 6 питань. Кожна з яких вказує на самооцінку особистості в різних сферах життя:

Вміння встановлювати контакт – вказує на готовність людини відкрито та щиро спілкуватися з іншими людьми.

Прийняття себе – готовність людини прийняти себе загалом, з усіма перевагами та недоліками.

Вміння здійснювати вплив -- спроможність конструктивно впливати на інших людей без використання агресії та інших деструктивних методів.

Мистецтво сталості – вказує на вміння особистості зберігати стабільність в таких сферах як, дотримання власного слова, відносини з іншими людьми, постановка та досягнення цілей.

Таким чином тест дозволяє визначити не лише поточний стан самооцінки респондента, а й ту сферу життя, у якій самооцінка потребує корегування.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі

Буларозроблена американським психологом Тімоті Лірі у 1954 році.

Дана методика призначена для дослідження уявлення особистості про себе та своє ідеальне «Я», для з'ясування взаємин в малих групах. Методика Т. Лірі включає 8 основних шкал, що охоплюють різні аспекти міжособистісної взаємодії. Кожен з цих аспектів вивчається через 16 конкретизованих варіантів, представлених у вигляді кругової діаграми. Респонденту пропонується ознайомитися з характеристиками кожної шкали та позначити знаком «+» лише ті, які відповідають його уявленню про себе або його ідеальний образ.

- Авторитарний: оцінка схильності до лідерства, домінування в групі.
- Егоїстичний: визначення ступеня егоцентризму, зосередженості на власних інтересах.
- Агресивний: схильність до прояву агресії, конкурентного поведіння.
- Підозрілий: схильність до недовіри та підозрілості у стосунках з іншими.
- Підкорюваний: схильність до підпорядкування та прийняття влади інших.

- Залежний: залежність від зовнішніх факторів чи інших людей.
- Товариський: соціальна активність, бажання встановлювати контакти.
- Альтруїстичний: схильність до безкорисливості, допомоги іншим.

Результати дозволяють проаналізувати особистісні риси респондента та його взаємодію з іншими людьми, а також виявити які з цих рис найбільш яскраво виражені, а які – менш значущі. Крім того, методика дає змогу порівняти уявлення про себе з ідеальним образом, що дозволяє визначити можливі відмінності між реальним і бажаним самовідчуттям.

А також методика дає змогу узагальнити отримані за всіма шкалами результати за допомогою кількох факторів, що згруповують усі шкали методики у два «полюси» особистості:

- Домінування – підкорюваність
- Товариськість – агресивність

Значення за цими факторами вираховуються за допомогою спеціальних формул. Відємне значення за фактором домінування вказує на розвиток протилежного полюсу даного фактору, тобто підкорюваності. Той самий принцип діє і для фактора товариськість – агресивність.

Показники даних факторів вказують на відповідний тип відносин з оточуючими та ступінь адаптивності особистості в суспільних відносинах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООЦІНКИ У РОЗЛУЧЕНИХ ОСІБ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб за Шкалою самоповаги Розенберга.

Для участі в дослідженні було відібрано 60 осіб віком від 17 до 69 років. З яких 40% входять до молодшої групи 17-25 років, а інші 60% – до старшої групи 26-69 років.

Дані респондентів за сімейним станом виглядають наступним чином: 26,6% є розлучиними. Така сама кількість осіб не заміжні, або не одружені, але мають партнера. 25% заміжні або одружені. А 21,6% не мають партнера взагалі.

Щодо освіти респондентів дані показують що: найбільше респондентів, а саме 43,3% наразі мають вищу освіту. 33,3% – незакінчену вищу освіту. 16,6% респондентів мають лише середню спеціальну освіту. І ще 6,6% респондентів зі середньою освітою.

Збір даних про зайнятість показав наступне: переважна кількість респондентів – 48,3% працюють. 26,6% вчаться і працюють одночасно. 21,6% респондентів вчаться, а 3,3% не вчаться і не працюють взагалі.

Для статистичного розрахунку значущості відмінностей між вибірками за всіма шкалами всіх методик було використано U-критерій Мана-Уїтні, що дозволяє оцінити рівень значущості відмінностей між двома незалежними вибірками, що мають нерівномірний розподіл.

Шкала самоповаги Розенберга показала наступні результати:

Аналіз вибірки за сімейним станом не показав наявних чітких відмінностей. Натомість ми бачимо, що в розлучиних осіб найбільш розповсюджений показник високого рівня самоповаги зі схильністю до самобичування. Його мають 75% вибірки (12 осіб) тоді як всього 12,5% (2 особи) мають високий рівень самоповаги, а середній зі схильністю до

самознищення та низький рівень самоповаги має однаковий відсоток респондентів – 6.2% (1 особа).

Наочно ці результати подано в таблиці (див.таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати розлучених респондентів за Шкалою самооцінки
Розенберга**

Рівень самоповаги	Розлучені, 100% = 16	
	К-ть осіб	%
Вис.	2	12,5
Вис/сб	12	75
Сер/сз	1	6,2
Низ.	1	6,2

Позначення (тут і в наступних таблицях цього підрозділу) Вис. – високий рівень самоповаги. Вис/сб – високий рівень самоповаги зі схильністю до самобичування. Сер/сз – середній рівень самоповаги зі схильністю до самознищення. Низ. – низький рівень самоповаги.

У вибірці заміжніх/одружених осіб результати за шкалою наступні: як і у розлучених осіб тут найбільш розповсюдженим є показник високого рівня самоповаги зі схильністю до самобичування. Його має 73,3% респондентів (11 осіб). Тоді коли 26,6% (4 особи) володіють високим рівнем самоповаги, а показник середнього та низького рівнів не зустрічається взагалі.

Ці результати можна побачити нижче (див.табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати заміжніх/одружених респондентів за Шкалою самооцінки
Розенберга**

Рівень самоповаги	Заміжні/одружені, 100%= 15	
	Кі-ть осіб	%
Вис.	4	26,6
Вис/сб	11	73,3

Сер/сз	0	0
Низ.	0	0

Серед не осіб, що мають постійного партнера наявні такі результати: як і у минулих вибірках найбільш розповсюджений високий рівень самоповаги зі схильністю до самобичування. Такий показник у 75% вибірки (12 осіб). Показники високого та середнього рівня самоповаги зустрічаються з однаковою частотою - 12,5% (2 особи) , а низький рівень самоповаги взагалі не зустрічається.

Ці результати подано в таблиці (див.табл 2.3).

Таблиця 2.3

Результати респондентів, що мають постійного партнера за Шкалою самооцінки Розенберга

Рівень самоповаги	Мають постійного партнера 100% = 16	
	К-ть осіб	%
Вис.	2	12,5
Вис/сб	12	75
Сер/сз	2	12,5
Низ.	0	0

У вибірці респондентів, що не мають партнера взагалі можна побачити такі тенденції щодо рівня самоповаги: як і у всіх попередніх вибірках, тут переважає високий рівень самоповаги зі схильністю до самобичування – 84,6% (11 осіб) .Ще 15,3% (2 особи) мають високий рівень самоповаги. Тенденції до середнього та низького рівнів не виявлено.

Ці результати також описані в таблиці нижче (див.табл 2.4)

З отриманих результатів можна зробити ряд наступних висновків:

Незалежно від сімейного стану більшість опитуваних, 76,6% (46 осіб) мають високий рівень самоповаги зі схильністю до самобичування, що також можна охарактеризувати як рівень вище середнього.

Таблиця 2.4

**Результати респондентів, що не мають партнера за Шкалою
самоповаги Розенберга**

Рівень самоповаги	Не мають партнера 100% = 13	
	Кі-ть осіб	%
Вис.	2	15,3
Вис/сб	11	84,6
Сер/сз	0	0
Низ.	0	0

Найвищий рівень самоповаги виявлено в групі заміжніх/одружених осіб. Там високий рівень самоповаги демонструють 4 особи, з загальної кількості 10 осіб з таким самим показником – 40% .

Найменш розповсюджений серед вибірки низький рівень самоповаги його можна побачити всього в 1,6% (1 особи). Цей показник демонструє розлучина особа, що можна пояснити наступним чином: факт розлучення міг вплинути на самооцінку окремих індивідів, зумовлюючи у них негативне сприйняття себе, почуття меншовартості або зниження віри у власні можливості. Розлучення часто супроводжується переживаннями втрати, відчуттям невдачі в особистому житті, що може призводити до внутрішніх сумнівів у власній спроможності будувати стосунки чи досягати життєвих цілей. Однак, важливо підкреслити, що загалом частка таких випадків є мінімальною, що свідчить про високий рівень особистісної зрілості, психологічної стійкості та адаптивності більшості розлучених респондентів. Вони, попри пережиту кризу, зберегли позитивне ставлення до себе та достатню впевненість у власних силах.

У свою чергу статистично значущі результати шкала самоповаги показує за такими критеріями, як вік та рівень освіти. Розглянемо детальніше кожен з них:

За критерієм освіти значущість зв'язку спостерігається між групами респондентів, що знаходяться в процесі отримання вищої освіти та тими, що вже її мають. Докладніше в таблиці (див.табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати порівняльного аналізу показників самоповаги за освітою

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Вища освіта	30.1	155	185	179	≤0,05
Незакінчена вища освіта	27.3				
Середня спеціальна	31,9	47	62	145.5	≥0,05
Незакінчена вища	27.3				
Вища освіта	30.1	64	82	178	≥0,05
Середня спеціальна	31.9				

Як бачимо, особи, що знаходяться в процесі отримання вищої освіти мають значно нижчий рівень самоповаги ніж ті, що вже мають вищу освіту (U=179, p≤0,05).

Ці результати можна пояснити таким фактором, як вік респондентів. У групі осіб з незакінченою вищою освітою здебільшого знаходяться ті, кого можна також віднести до групи юнацького віку (17-25 років), тоді як вибірка респондентів з вищою освітою в більшості складається з осіб дорослої групи (26-69 років).

Це припущення можна підтвердити й тим, що значущі статистичні зв'язки виявлено також за критерієм віку між молодшою та старшою групами і саме молодша група виявляє тенденцію до значно низчого рівня самоповаги порівняно зі старшою. (U=242, p≤0,01). Результати подано в наступній таблиці (див.табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу показників самоповаги за віком

М Юнацький вік	М Дорослий вік	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
27,3	31	278	322	242	≤00,1

Такі результати можуть проявлятися як наслідок взаємодії кількох факторів:

Становлення особистості. Люди віком 17-25 років у своєму житті проходять ряд етапів, який супроводжується активним пошуком себе, неодноразовою перебудовою власної системи цінностей та приміркою на себе різних соціальних ролей. Це є невідомою частиною становлення особистості та в той же час може істотно впливати на відчуття самоповаги, так як, враховуючи нестачу досвіду, кожний негативний досвід сприймається в рази болючіше.

Порівняння з іншими. В наш час активного розвитку соціальних мереж, де частіше за все можна побачити «ідеальну картинку» молодь стала порівнювати себе з тим самим «ідеалом». Будучи зорієнтовані на думку оточуючих молоді люди здебільшого бачать у собі недоліки, аніж сильні сторони, що беззаперечно впливає на рівень самоповаги.

Сепарація. У юнацькому віці питання автономії стає одним з провідних для людини. Однак з ряду причин досягти фінансової та емоційної незалежності може бути не так просто, що також може бути причиною зниження рівня самоповаги.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей самооцінки у розлучених осіб за опитувальником Уайнхольд

Аналізуючи рівень самооцінки респондентів ми отримали такі результати: за шкалою «Вміння встановлювати контакт» (ВВК) суттєвих відмінностей між респондентами з різним сімейним станом не виявлено. Кількість респондентів, що мають низькі та високі бали за цією шкалою приблизно однакова.

У групі розлучених, що складається з 16 опитуваних 68,7% (11 осіб) мають високі бали за цією шкалою, а 31,2% (5 осіб) – низькі.

Майже ідентичні результати демонструє група заміжніх чи одружених осіб. З 15 респондентів 10, тобто 66,6% мають високі бали за цією шкалою, а 5 – 33,3%, низькі.

Серед не заміжніх чи не одружених осіб, які мають партнера, що налічує 16 респондентів високими балами по шкалі відзначається 10 осіб – 62,5%, а низьким 6 – 37,5%

У вибірці респондентів, які не мають партнера за шкалою «Вміння встановлювати контакт» наявні наступні спостереження: з загальної кількості осіб – 13 53,8% - 7 респондентів мають високі бали, а 46,1% - 6, низькі. Узагальнені результати цього відсоткового розподілу можна побачити в таблиці нижче (див.табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Результати респондентів за шкалою «Вміння встановлювати контакт» опитувальника Уайнхольд

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Високий	11	68,7	10	66,6	10	62,5	7	53,3
Низький	5	31,2	5	33,3	6	37,5	6	46,1

Статистично значущі спостереження за шкалою показало дослідження вибірки за критерієм зайнятості. Зв'язок виявлено між тими опитуваними що на даний момент вчаться та тими, що поєднують навчання та роботу. Наочна демонстрація зв'язків в таблиці (див.табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Вміння встановлювати контакт» опитувальника Уайнхольд за зайнятістю

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Вчаться Вчаться і працюють	14.6	51	65	62	≤0,05

	17				
Вчаться Працюють	14.6	103	127	161.5	$\geq 0,05$
	15.8				
Вчаться і працюють Працюють	17	134	162	284	$\geq 0,05$
	15.8				

Статистика показує, що особи, які поєднують навчання з роботою схильні до більш позитивної оцінки свого вміння встановлювати контакт ніж ті, що ще перебувають в процесі навчання ($U=62$, $p \leq 0,05$).

Крім того статистично значущі відмінності в межах цієї шкали можна побачити також за критерієм віку між молодшою та старшою групами. Значущість зв'язку вказана в таблиці нижче (див.табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Вміння встановлювати контакт» опитувальника Уайнхольд за віком

М Юнацький вік	М Дорослий вік	U_{0.01}	U_{0.05}	U_{емп}	p
15,1	16,6	278	322	316	$\leq 0,5$

Дослідження показало, що старша група в більшості позитивно оцінює своє вміння встановлювати контакт на відміну від молодшої групи ($U=316$, $p \leq 0,05$).

Підводячи підсумки дослідження самооцінки за даною шкалою можна зробити такі висновки:

Незалежно від сімейного стану позитивна та негативна оцінка себе в даній сфері майже рівномірно розподілена по вибірці. Позитивно оцінюють себе за цим критерієм 63,3% респондентів (38 осіб), негативно – 36,6% (22 особи).

Значні відмінності за шкалою виявлено між групою осіб, що вчаться та тими, що вчаться і працюють одночасно при тому що останні переважно краще оцінюють себе в цій сфері. Такі відмінності можна пояснити наступним чином:

Підвищена кількість комунікації. Люди, що поєднують роботу та навчання змушені більше спілкуватися з іншими людьми. Це розвиває

комунікативні навички, що в свою чергу впливає на впевненість у собі та самооцінку.

Висока адаптивність. Люди що одночасно навчаються і працюють частіше стикаються з необхідністю вирішувати конфлікти, підлаштовуватися під співрозмовника та в принципі мусять навчитися встановлювати контакт швидко. Це підвищує адаптивність високий рівень якої позитивно впливає на самооцінку.

Також значущий зв'язок було виявлено за віком респондентів, що можна пояснити таким фактором як життєвий досвід. Вище вже було зазначено про важливість досвіду для здобуття комунікативних навичок. З віком цей досвід так чи інакше з'являється, одночасно впливаючи на самооцінку в цій сфері життя.

Наступна шкала за якою диференціювалася самооцінка опитуваних – «Прийняття себе». Статистика за цією шкалою вказує на значущість зв'язків за ознакою сімейного стану між групами одружених та не маючих партнера. Показники порівняльного аналізу проілюстровано в таблиці (див.табл 2.10).

Таблиця 2.10

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Прийняття себе» опитувальника Уайнхольд за сімейним станом

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Не мають партнера	18	47	61	60	≤0,05
Заміжні/одружені	15.2				
Розлучені	16.6	61	77	107	≥0,05
Заміжні/одружені	15.2				
Мають партнера	17.3	66	83	109	≥0,05
Розлучені	16.6				
Не мають партнера	18	51	65	75.5	≥0,05
Розлучені	16.6				
Заміжні/одружені	15.2	61	77	92	≥0,05
Мають партнера	17.3				
Не мають партнера	18	51	65	114	≥0,05
Мають партнера	17.3				

За даними дослідження виявлено, що особи не маючи партнера більш схильні до прийняття себе ніж особи, що перебувають в офіційному шлюбі ($U=60, p \leq 0,05$).

З дослідження самооцінки за даною шкалою було зроблено такі висновки:

Загалом респонденти демонструють досить високий рівень прийняття себе. Високі бали за цією шкалою маюць 66,6% опитуваних (40 осіб), тоді коли низький рівень наявний у 33,3% (20 осіб).

Тенденції до прийняття себе найбільше виражені у групі респондентів без партнера, високі показники маюць 92,3% опитуваних (12 осіб), а низькі всього 7,6% (1 особа), тоді як група одружених/заміжніх навпаки демонструє протилежні результати. У цій групі 60% респондентів (9 осіб) відрізняються вкрай низькими балами по шкалі, а 40% (6 осіб).

Вищезазначені результати можна пояснити так:

Час для себе. В осіб, що не маюць партнера немає і додаткових обов'язків, що приносить з собою шлюб і нова соціальна роль. Судячи з цього ці люди маюць більше часу на саморозвиток разом з яким підвищується і прийняття себе.

Відсутність зайвої критики. В шлюбі частим явищем буває критика внаслідок не виправдання очікувань партнера. Люди, що не маюць партнера потенційно рідше стикаються з зовнішньою критикою внаслідок чого більш позитивно сприймають себе.

Шкала «Вміння здійснювати вплив» за сімейним станом суттєвих відмінностей не показала. Далі, як і у минулих подібних випадках буде розглянуто лише відсоткове співвідношення результатів: серед розлучених осіб більшість, а саме 62,5% (10 осіб) демонструють низький бал за даною шкалою тоді як 37,5% (6 осіб) – високий.

Схожі результати і в осіб, перебуваючих в шлюбі. 66,6% респондентів (10 осіб) можна охарактеризувати низькою самооцінкою щодо вміння здійснювати вплив, у свою чергу 33,3% (5 осіб) дотримуються протилежної думки.

Результати групи респондентів, що мають партнера не перебуваючи з ним в шлюбі виглядають наступним чином: низький рівень самооцінки за цією шкалою у 68,7% вибірки (11 осіб), а високий – у 31,2% (5 осіб).

В останій групі опитуваних яку складають респонденти, що не мають партнера бачимо таке відсоткове співвідношення результатів: високу самооцінку в даній сфері має 61,5% опитуваних (8 осіб), а низьку 38,4% (5 осіб). Загальна відсоткова статистика подана у наступній таблиці (див.табл 2.11).

Таблиця 2.11

**Результати респондентів за шкалою «Вміння здійснювати вплив»
опитувальника Уайнхольд**

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Високий	6	37,5	5	33,3	5	31,2	8	61,5
Низький	10	62,5	10	66,6	11	68,7	5	38,4

Значимість зв'язків по цій шкалі виявлено за критеріями зайнятості та віку. У першому випадку статистичну значущість виявлено між групами респондентів що перебувають у процесі навчання та тими, хто поєднує навчання з роботою, а також між тими хто навчається і працює. Докладніше про зв'язки в таблиці (див.табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Вміння здійснювати вплив» опитувальника Уайнхольд за зайнятістю

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Вчаться Вчаться і працюють	12	51	65	41.5	≤0,01
	16				
Вчаться Працюють	12	103	127	109	≤0,05
	14.8				

Вчаться і працюють	16	134	162	272.5	$\geq 0,05$
Працюють	14.8				

З таблиці видно, що група працюючих осіб значно вище оцінює своє вміння здійснювати вплив порівняно з особами здобуваючими освіту ($U=109$, $p \leq 0,05$). А також, що самооцінка здобуваючих освіту респондентів у цій сфері значно нижча за самооцінку тих, що вчаться і працюють одночасно ($U=41,5$, $p \leq 0,01$).

Другий випадок значущості зв'язків виявлено за ознакою віку між молодшою та старшою групами. За статистикою старша група оцінює своє вміння здійснювати вплив значно вище, ніж молодша ($U=301$, $p \leq 0,05$). Ці результати показано в таблиці (див.табл. 2.13).

Таблиця 2.13

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Вміння здійснювати вплив» опитувальника Уайнхольд за віком

М Юнацький вік	М Дорослий вік	$U_{0.01}$	$U_{0.05}$	$U_{\text{емп}}$	p
13,5	15,3	278	322	301	$\leq 0,5$

За отриманими даними зробили наступні висновки:

Статистично значимого зв'язку за критерієм сімейного стану немає. Незалежно від сімейного стану більша частина вибірки демонструє низький рівень самооцінки за цією шкалою – 60% (36 осіб), високий рівень у свою чергу має 40% респондентів (24 особи).

Не дивлячись на вищезазначений факт з відсоткового співвідношення результатів можна зробити висновок про те, що групі осіб, які не мають партнера висока самооцінка в даній сфері більш притаманна ніж іншим групам так як це єдина група в якій показник високої самооцінки 61,5% (8 осіб) переважає над низьким – 38,4% (5 осіб).

Група працюючих осіб та осіб, поєднуючи роботу з навчанням значно перевершує рівень самооцінки за цим показником тих, хто ще вчиться. Це

можливо з таких причин як вік та життєвий досвід. Вагомість першої причини підтверджує також знайдений статистичний зв'язок за цією шкалою між молодшою та старшою за віком групою. А вік, життєвий досвід та досвід роботи разом створюють найбільш сприятливі умови для покращення навичок в сфері здійснення впливу.

У випадку з особами, що перебувають в процесі навчання та тими, що цей процес поєднують з роботою можна також сказати, що поєднання двох соціальних ролей – студента і фахівця може спонукати людей почуватися більш впливовими.

Остання сфера життя за якою опитувальник дозволяє діагностувати самооцінку – мистецтво сталості. При дослідженні самооцінки респондентів в даній сфері статистично значущі зв'язки було виявлено за кількома критеріями такими як сімейний стан та зайнятість.

Щодо першого, то суттєві відмінності було виявлено між двома групами осіб: розлученими та не маючими партнера, а також між маючими партнера, але не перебуваючими в шлюбі, та не маючими партнера взагалі. Детальні відомості про статистичні зв'язки будуть відображені в таблиці нижче (див.табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Мистецтво сталості» опитувальника Уайнхольд за сімейним станом

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Не мають партнера	17.5	51	65	63.5	≤0,05
Розлучені	15.1				
Мають партнера	14.6	51	65	62	≤0,05
Не мають партнера	17.5				
Розлучені	15.1	61	77	102	≥0,05
Заміжні/одружені	15.8				
Мають партнера	14.6	66	83	126.5	≥0,05
Розлучені	15.1				
Заміжні/одружені	15.8	61	77	96	≥0,05
Мають партнера	14.6				

Заміжні/одружені	15.8	47	61	75.5	$\geq 0,05$
Не мають партнера	17.5				

Результати статистичного вимірювання відмінностей показали, що розлучині особи мають набагато нижчий рівень самооцінки в досліджуваній сфері життя ніж ті, в кого немає відносин на даний момент. Також можна побачити, що респонденти, які мають партнера, але не перебувають в шлюбі значно поступаються рівнем самооцінки у сфері Мистецтва сталості групі людей, які не перебувають у відносинах ($U=61,5$, $p \leq 0,05$).

Можна припустити, що дані результати є слідством наступних факторів:

Травматичний досвід. Як вже було сказано в роботі шкала «Мистецтво сталості» характеризує здатність людини зберігати стабільність в деяких сферах життя, зокрема міжособистісні стосунки. Після розлучення дана сфера життя одна з найперших зазнає суттєвих змін. Людина начебто втрачає внутрішню опору, що є синонімом втрати власної внутрішньої сталості.

Перебудова життєвого устрою. Соціальні ролі, що до них людина звикла перебуваючи в шлюбі (роль дружини, чоловіка), звичні щоденні обов'язки, потреби, які людина закривала в шлюбі тепер залишаються відкритими. Майже всі сфери життя людини проходять перебудову у зв'язку з втратою. Зберегти внутрішню сталість без змін за таких обставин майже нереально.

Відмінності ж між групами маючих та не маючих партнера можна пояснити так:

Невпевненість в партнері. У випадку тривалого перебування у відносинах без реєстрації шлюбу за умови, що один з партнерів хотів би надати стосункам новий статус у цього партнера може проявлятися тривога та відчуття непостійності стосунків. Як вже було сказано вище відсутність відчуття надійності в житті може негативно вплинути на відчуття власної сталості.

Щодо відмінностей за ознакою зайнятості то вони були виявлені між групою осіб здобуваючи освіту та тих, що паралельно з цим працюють. Детальніше в таблиці (див табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Результати порівняльного аналізу показників шкали «Мистецтво сталості» опитувальника Уайнхольд за зайнятістю

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Вчаться	13.4	51	65	31	≤0,01
Вчаться і працюють	17.1				
Вчаться	13.4	103	127	134	≥0,05
Працюють	15.6				
Вчаться і працюють	17.1	123	150	260.5	≥0,05
Працюють	15.6				

За результатами бачемо, що група здобувачів освіти набагато нижче оцінює себе за ознакою сталості навідмну від групи здобувачів освіти які паралельно працюють (U=31, p≤0,01). Це можна пояснити наступним чином:

Острах перед майбутнім. Часто люди, які лише здобувають освіту зумуються над питаннями чи вдасться їм знайти роботу, чи стануть вони хорошими спеціалістами, що робити, якщо кар'єрні плани не справдяться і т.д. В силу відсутності досвіду роботи ці люди ще не встигли відкрити для себе власні можливості. Цей факт може викликати тривогу, яка в свою чергу негативно впливає на відчуття внутрішньої стабільності.

Уявна неповноцінність.. Часто люди, що ще не працюють схильні применшувати своє значення як дорослої людини та майбутнього фахівця. Таке почуття неповноцінності згубно впливає на внутрішню стабільність.

Відповідальність за себе. Людям, що вчаться і працюють одночасно часто доводиться жити за розпорядком або певними плпнами на день яких треба дотримуватися максимально чітко і послідовно. Через виконання таких планів в житті з'являється відчуття стабільності, яке так чи інакше переходить з зовнішнього у внутрішнє.

Окрім шкал, що діагностують самооцінку в окремих сферах життя опитувальник Уайнхольд містить узагальнюючу шкалу, яка містить суму балів за всіма іншими шкалами та дає змогу судити про загальний рівень самооцінки особистості.

Ця шкала не показала суттєвих відмінностей між респондентами за ознакою сімейного стану, тож далі буде подано просту відсоткову статистику за цим критерієм.

У розлучених осіб результати розподілені так: більшість респондентів – 68,7% (11 осіб) мають низький рівень самооцінки в деяких сферах життя, що також можна назвати середнім рівнем. Високий рівень самооцінки виявлено у 18,7% (3 осіб), а низький 12,5% (2 особи).

Серед осіб, перебуваючих у шлюбі виявлено наступне: знову переважає середній рівень самооцінки. Його має 66,6% вибірки (10 осіб). Високі бали мають 13,3% (2 особи), а низький 20% (3 особи).

Щодо групи осіб які мають партнера, але не перебувають у шлюбі то в ній наявні наступні тенденції: середній рівень самооцінки демонструє рівно половина вибірки – 50% (8 осіб). Тоді коли інша половина досить рівномірно розподілилася по іншим показникам внаслідок чого високий та низький рівень самооцінки демонструє рівна кількість респондентів – 25% (4 особи).

Останньою буде розглянуто вибірку респондентів, які не мають партнера. В ній можна побачити наступні результати: 69,2% опитуваних (9 осіб) схильні до середнього рівня самооцінки. 30,7% (4 особи) – до високого. Низький же рівень в групі не наявний взагалі.

Загалом такі результати можна пояснити кількома факторами:

Вік респондентів. З розлучених ті респонденти, що мають низький та середній рівень самооцінки здебільшого перебувають в віковому діапазоні від 20 до 25 років, а як нам відомо за теорією розвитку особистості Еріксона саме у цей проміжок часу (19-25 років) входить така вікова криза як «Інтимність-Ізоляція» на якій побудові близьких стосунків приділяється найбільше уваги, через що розрив з коханою людиною може згубно впливати на самооцінку.

У свою чергу середній та високий рівень самооцінки мають розлучені особи віком від 35 до 69 років. Це можна пояснити як простими факторами, наприклад, не перший досвід розлучення, так як цілком вірогідно, що повторний досвід буде переживатися легше. Так і іншими факторами такими як ініціатива розриву: Особи, що були ініціаторами розлучення у більшості випадків не тільки переживають його легше, а й бачать в цьому можливість для саморозвитку.

Інші пріоритети: у віці 35-46 років за теорією Еріксона переживається вже інша криза «Продуктивність-Застій» на цьому етапі питання побудови стосунків поступається місцем питанню застою та продуктивності, а саме такими роздумами як «Чи багато я встиг зробити за своє життя?», «Що я залишу після себе?» та інші. Характерологічні особливості: люди з більш жорстким характером можуть легше переживати кризи ніж навпаки більш м'які за характером люди.

Низьку та середню самооцінку у осіб перебуваючих в шлюбі можна в цілому пояснити тими ж факторами. Вік цих респондентів складає від 20 до 49 років. При цьому люди віком 20-25 років знаходяться в діапазоні «низької в декількох сферах життя» (середньої) самооцінки, що може вказувати на більш-менш успішне проходження кризи «Близькість-Ізоляція». У ситуації з віком 35-49 років роль можуть грати такі фактори як задоволеність шлюбом в цілому чи успішність проходження кризи «Продуктивність-застій». Тими ж самими факторами можна пояснити розповсюдженість високої самооцінки серед осіб в шлюбі. Та ця тенденція не така розповсюджена, високу самооцінку мають лише дві особи.

Серед осіб, що мають партнера не перебуваючи в шлюбі показник низької та середньої самооцінки найвищий у свою чергу вік респондентів 17-45 років. Пояснити такі результати можна по різному. Наприклад у 17-18 років людям ще притаманно експериментувати з соціальними ролями так як криза «Ідентичність-Рольова сплутаність» ще не минула до кінця, а нова соціальна роль може як позитивно так і негативно впливати на самооцінку в залежності

від суб'єктивної оцінки успішності виконання цієї ролі. 20-25 років може грати роль усвідомлення неготовності, або навпски готовності до нових соціальних ролей, що з'являться з можливим вступом в шлюб. У віці 35-45 років низький та середній рівень самооцінки можна пояснити так само, як і серед осіб в шлюбі.

Особи, що не мають партнера показали один з найвищих результатів за рівнем самооцінки. Серед них нема жодного респондента, хто би мав низькі показники, здебільшого вони середні чи високі при віці респондентів 20-37 років. Це як і у випадку розлучених осіб з такими ж показниками можна пояснити іншими пріоритетами. Відносини просто можуть не бути провідною метою життя людини, натомість цією метою може бути в першу чергу саморозвиток. Дані також подано в таблиці нижче (див.табл. 2.16).

Таблиця 2.16

Загальний рівень самооцінки респондентів за методикою Уайнхольд

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Високий	3	18,7	2	13,3	4	25	9	69,2
Середній	11	68,7	10	66,6	8	50	4	30,7
Низький	2	12,5	3	20	4	25	0	0

Статистично значущі зв'язки за загальним рівнем самооцінки виявлено в дослідженні критерію зайнятості. Відмінності наявні між тими особами, що в даний момент здобувають освіту та тими, що поєднують даний процес з роботою.

Дослідження показало, що особи, які вчаться і працюють одночасно схильні до більш високої самооцінки ніж ті, чиєю провідною діяльністю є лише навчання.

Такі результати можна пряснити тими ж факторами, якими раніше були пояснені інші статистично значемі зв'язки виявлені між цими групами за

попередніми шкалами тест, а саме впевненість у собі, високий рівень автономії, тощо (див.табл. 2.17).

Таблиця 2.17

**Результати порівняльного аналізу показників загальної шкали
опитувальника Уайнхольд за зайнятістю**

Порівнювані групи	Значення М	U_{0.01}	U_{0.05}	U_{емп}	p
Вчаться	56.2	51	65	44	$\leq 0,01$
Вчаться і працюють	68.1				
Вчаться	56.2	103	127	150	$\geq 0,05$
Працюють	62.6				
Вчаться і працюють	68.1	134	162	300.5	$\geq 0,05$

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження образу Я у розлучених осіб за методикою діагностики міжособистісних відносин Лірі

Аналіз Я-образу респондентів за методикою Лірі виявив наступні тенденції:

Значущі відмінності виявлено за критерієм сімейного стану між групами розлучених та перебуваючих в шлюбі осіб по. шкалі Агресивності та Товариськості. Значущість зв'язку в першому випадку проілюстровано в таблиці (див.табл. 2.18).

Дослідження показало, що розлучені особи набагато більше схильні до прояву агресивності ніж ті, що перебувають в шлюбі ($U=72,5$, $p \leq 0,05$). З психологічної точки зору причини даних відмінностей можуть бути наступні:

Емоційна нестабільність. Розлучення є значною кризою в житті людини і як будь-яка інша криза впливає на емоційний стан, спричиняючи агресивність.

Самотність та захист. Разом із партнером люди втрачають ту близькість, підтримку і опору, яку отримували у шлюбі. Це може сприйматися як загальна втрата безпеки, яка є одною з базових потреб людини. У такій ситуації агресія може виникати як захист від суб'єктивно небезпечних факторів, а також як

відповідь психіки на неможливість задовольнити потребу в безпеці та прийнятті.

Таблиця 2.18

**Результати порівняльного аналізу показників за шкала лоу
«Агресивність» методики Лірі за сімейним станом**

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Розлучені	9.3	61	77	72.5	≤0,05
Заміжні/одружені	7.4				
Розлучені	9.3	66	83	94.5	≥0,05
Мають партнера	7.8				
Розлучені	9.3	51	65	88.5	≥0,05
Не мають партнера	7.9				
Заміжні/одружені	7.4	61	77	110	≥0,05
Мають партнера	7.8				
Заміжні/одружені	7.4	35	47	67.5	≥0,05
Не мають партнера	7.9				
Мають партнера	7.8	51	65	98.5	≥0,05
Не мають партнера	7.9				

Пригнічена агресія. Нерідко розлучення супроводжується сварками та агресією партнерів по відношенню один до одного. Цю агресію частіше за все неможливо виразити повністю, крім того на певних стадіях переживання втрати вона може зростати, що у цьому процесі є нормальним. При неможливості екологічного виявлення агресія, яка виникає під час розлучення може перетворюватися в загальну агресивність.

Соціальна невпевненість. Раніше в дослідженні було виявлено, що самооцінка особистості після розлучення зазнає значних змін саме в тих сферах життя, що стосуються побудови та підтримки соціальних зв'язків. Може виникати загальна недовіра до оточуючих людей внаслідок якої з'являється агресія.

Відмінності за шкалою Товарищкість можна побачити нижче (див.табл.2.19).

Виявлено, що заміжні/одружені особи виявляють більшу товарищкість порівняно з розлучиними (U=166, p≤0,05). Це легко пояснити тими самими

факторами, якими пояснювалися відмінності між тими самими групами за рівнем агресивності так як саме шкали Товарискості та Агресивності в методиці об'єднані в загальні фактори які автор методики вважає провідними в Я-образі людини.

. Таблиця 2.19

Результати порівняльного аналізу шкали «Товариськість» методики Лірі за сімейним станом

Порівнювані групи	Значення М	U _{0.01}	U _{0.05}	U _{емп}	p
Розлучені	7.7	144	174	166	≤0,05
Заміжні/одружені	9.7				
Розлучені	7.7	66	83	87	≥0,05
Мають партнера	9.6				
Розлучені	7.7	51	65	122	≥0,05
Не мають партнера	8.3				
Заміжні/одружені	9.7	61	77	122.5	≥0,05
Мають партнера	9.6				
Заміжні/одружені	9.7	47	61	70	≥0,05
Не мають партнера	8.3				
Мають партнера	9.6	51	65	77.5	≥0,05
Не мають партнера	8.3				

Отже можна вважати що наявність стабільних стосунків робить людей більш стабільними емоційно. Ці люди мають постійну підтримку і соціальні контакти, а отже впевнені у своїй спроможності будувати та підтримувати міцні міжособистісні зв'язки. Наявність позитивного досвіду робить їх більш відкритими до людей, що зумовлює достатньо високий рівень товариськості.

Шкала Егоїстичності при діагностиці вибірки за сімейним станом значних відмінностей не показала. Емпірично виявлено такі результати: у групі розлучених помірний рівень виявлено у 9 осіб – 56,2% вибірки. Другий за розповсюдженістю високий рівень – 25% (4 особи), а низький рівень егоїстичності наявний у 18,7% респондентів (3 осіб), дуже високого рівня не виявлено.

У групі одружених дослідження виявило наступне: переважно спостерігається помірний рівень егоїстичності – 53,3% (8 осіб). Наступні

показники розподілено так само як у минулій групі, високий рівень – 26,6 (4 особи), а низький рівень у 20% респондентів (3 осіб), дуже високого рівня не виявляємо.

У групі не одружених, але маючих партнера опитуваних рівно розподілилися показники високої та низької егоїстичності – 31,2% (5 осіб). Тоді як 25% групи (4 особи) виявляють помірну егоїстичність, а 12,5% (2 особи) – дуже високу.

З групи осіб не перебуваючи в стосунках 53,8% (7 осіб) схильні до помірного рівня егоїстичності. Кількість респондентів схильних до високого та низького рівнів однакова – 23% (3 особи). Дуже високого рівня не виявлено. Ці дані відображено в таблиці (див. табл. 2.20).

Таблиця 2.20

Результати респондентів за шкалою «Егоїстичність» методики Лірі

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже високий	0	0	0	0	2	12,5	0	0
Високий	4	25	4	26,6	5	31,2	3	23
Помірний	9	56,2	8	53,3	4	25	7	53,8
Низький	3	18,7	3	20	5	31,2	3	23

Як бачимо, незалежно від сімейного стану респондентам більш притаманний помірний рівень егоїстичності. У свою чергу статистично значущі відмінності за цією шкалою було виявлено з урахуванням критерію віку між молодшою та старшою групами. Результати в таблиці (див.табл.2.21).

Результати показують, що респонденти молодшого віку менш схильні до проявів егоїстичності порівняно з респондентами старшого віку ($U=320,5$, $p \leq 0,05$). Причини цьому можуть бути різні, наприклад:

Таблиця 2.21

**Результати порівняльного аналізу показників шкали «Егоїстичність»
методики Лірі за віком**

М Юнацький вік	М Дорослий вік	U_{0.01}	U_{0.05}	U_{емп}	p
6.1	7	278	322	320,5	≤00,5

Визнання власної цінності. Як вже було сказано в роботі з віком і досвідом почуття власної цінності та самооцінка зростають, разом з цим може зростати і егоїстичність, що при помірному прояві позитивно впливає на життя людини.

Усвідомлення власних потреб. Турбота про себе – це навичка, що розвивається у людей з віком і досвідом. Чим старше стає людина, тим краще вона усвідомлює, що їй потрібно, щоб почуватися добре і яким чином це можна собі забезпечити, а так як егоїзм в його адаптивному прояві є ознакою самоповаги, то він допомагає людині задовольнити свої потреби.

Особистісна автономність. З віком люди все менше потребують соціального схвалення та порад. Вони звикають опиратися лише на себе, на свій досвід навички, думки та потреби, що зумовлює часті прояви егоїстичності.

Досліджуючи Авторитарність респондентів відмінностей за критерієм сімейного стану не виявлено не було, результати утворили таку відсоткову статистику:

Серед розлучених більшість, а саме 68,7% (11 осіб) демонструють високий рівень авторитарності, низький мають троє – 18,7%, а показники дуже високого і помірного рівнів виявлено в однаковій кількості респондентів 6,2% (1 особа).

Що стосується групи осіб, які перебувають у шлюбі то там провідним знову виступає високий рівень авторитарності. Його показали 33,3% вибірки (5 осіб). Четверо з респондентів – 26,6% проявляють авторитарність на помірному рівні, а низький та дуже високий рівні притаманні однакової кількості респондентів (3 особи).

У групі тих, хто має партнера не перебуваючи в шлюбі виявлено такі тенденції щодо рівня авторитарності: більшість опитуваних – 37,5% (6 осіб) мають помірний рівень авторитарності показники високого та дуже високого рівнів розподілен однаково – по 25% (4 особи). Низкий рівень виявлено лише в 6,2% (1 особи).

Група не маючих відносин респондентів показала наступне: рівно розподілені показники високої та помірної авторитарності. Вони наявні в п'яти осіб – 38,4% опитуваних, тоді коли 23,8% (3 особи) мають низький рівень. Дуже високого рівня виявлено не було. Ці дані відображено у наступній таблиці (див.табл 2.22).

Таблиця 2.22

Результати респондентів за шкалою «Авторитарність» методики Лірі

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже високий	1	6,2	3	20	4	25	0	0
Високий	11	68,7	5	33,3	4	25	5	38,4
Помірний	1	6,2	4	26,6	6	37,5	5	38,4
Низький	3	18,7	3	20	1	6,2	3	23,8

Вже з даного відсоткового розподілу можна зробити приблизний висновок про те, що хоч рівень авторитарності й не залежить від сімейного стану, цілком можливі значущі відмінності за віком так як групи одружених та розлучених респондентів, де переважно виявлений високий рівень авторитарності більшою мірою складаються зі старших за віком респондентів на відміну від груп, що перебувають у стосунках та не маючих партнера, де було зафіксовано переважно помірний рівень за даною шкалою. Під час порівняльного аналізу за критерієм віку цю гіпотезу було підтверджено.

Дослідження виявило статистично значущий зв'язок між старшою та молодшою групою респондентів, що відображено в таблиці нижче (див.табл. 2.23).

Таблиця 2.23

Результати порівняльного аналізу показників за критерієм віку по шкалі «Авторитарність» методики Лірі

М Юнацький вік	М Дорослий вік	U_{0.01}	U_{0.05}	U_{емп}	p
7.2	9.6	278	322	271	≤0,01

Зв'язок значимий на рівні $p \leq 0,01$, $U=271$, що свідчить про суттєві відмінності між групами. Психологічним поясненням в даному випадку можуть виступати наступні фактори:

Багаж досвіду. Як вже було сказано з віком особистість так чи інакше накопичує деякий досвід з висоти якого може поводитися більш авторитарно з іншими людьми бажаючи передати досвід.

Соціальний статус. Багато зі старших за віком осіб мають дітей або навіть онуків. На певних етапах дорослішання дітей для збереження з ними гарних відносин вміння будувати та підтримувати здоровий авторитет є дуже важливим. Також має значення місце роботи людини, адже більшість посад зумовлюють необхідність будувати і підтримувати авторитарну позицію, тож розвинута на певному рівні авторитарність є необхідністю.

Психологічні особливості особистості. Інколи авторитарність є частиною особистості внаслідок її типу темпераменту чи акцентуації характеру. Наприклад люди з холеричним темпераментом та/або епілептоїдною акцентуацією характеру з великою вірогідністю можуть бути більш авторитарними за інших.

За всіма іншими шкалами методики статистично значущих відмінностей не було виявлено взагалі, тому далі буде надано лише відсоткове співвідношення результатів за сімейним станом. У наступній таблиці показано результати за шкалою «Підозрілість» (див.табл 2.24).

Таблиця 2.24

Результати респондентів за шкалою «Підозрілість» методики Лірі

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже високий	2	12,5	1	6,6	1	6,5	1	7,6
Високий	6	37,5	4	26,6	4	25	4	30,7
Помірний	6	37,5	7	46,6	9	56,2	5	38,4
Низький	2	12,5	3	20	2	12,5	3	23

Отже бачимо, що у групі розлучених результати за рівнем підозрілості розподілені майже рівно: однаково – на 37,5% розповсюджені високий та помірний рівні. І так само однаково – на 12,5% кожний розповсюджені дуже високий та низький рівні.

Серед перебуваючих у шлюбі переважає помірний рівень підозрілості. Його виявлено у 46,6% респондентів (7 осіб). У 26,6% (4 осіб) наявний високий рівень, у 20% (3 осіб) – низький і лише у 6,6% (1 особи – дуже високий).

У вибірці респондентів, що мають партнера бачимо майже ідентичні тенденції: найбільше виражений помірний рівень підозрілості. Він притаманний 56,2% опитуваних (9 особам). 25% (4 особи) демонструють високий рівень підозрілості. У двох осіб – 12,5% виявлено низькі показники за цією шкалою, а у одної особи – 6,5% дуже високі.

За шкалою Підкорюваність маємо такі результати: у розлучених осіб переважає високий рівень підкованості 56,2% (9 осіб), 25% (4 особи) проявляють низький рівень, 12,5% (2 особи) – помірний і лише 6,2% (1 особі) притаманний дуже високий рівень підкорюваності.

Перебуваючи у шлюбі респонденти демонструють такі результати: переважає помірний рівень підкорюваності. Він притаманний 40% вибірки (6 особам). Рівно – по 20% (3 особи) розподілились показники високого та дуже високого рівнів, а низький виявлено у 13,3% (2 осіб).

У вибірці респондентів які мають партнера результати розподілені рівно – по 25% (4 особи) на кожен з можливих рівнів підкорюваності.

Серед респондентів, що не мають партнера переважає високий рівень підкорюваності. Такий рівень мають 53,8% респондентів (7 осіб). Троє з опитуваних (23%) схильні до помірного рівня підкорюваності, двоє – 15,3% до дуже високого і лише 7,6% (1 особа) до низького.

Результати відображено у наступній таблиці (див.табл 2.25).

Таблиця 2.25

Результати респондентів за шкалою «Підкорюваність» методики Лірі

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже високий	1	6,2	3	20	4	25	2	15,3
Високий	9	56,2	3	20	4	25	7	53,8
Помірний	2	12,5	6	40	4	25	3	23
Низький	4	25	2	13,3	4	25	1	7,6

Наступною шкалою за якою було діагностовано респондентів була шкала Залежності. У її результатах бачимо такі тенденції:

Серед розлучених респондентів найбільша кількість – 43,7% (7 осіб) має помірний рівень залежності. По 25% (4 особи) демонструють низький та високий рівень за цією шкалою. Дуже високий же має всього 6,2% (1 особа).

У вибірці опитуваних, які перебувають у шлюбі також домінує помірний рівень залежності. Він розповсюджений на 46,6% вибірки (7 осіб). 33,3% респондентів (5 осіб) мають низький рівень залежності. 13,3% (2 осіб) демонструють високий рівень, а 6,6% (1 особа) – дуже високий.

Вибірка респондентів маючих партнера показала наступні результати: знову переважає помірний рівень залежності 43,7% (7 осіб). Другий за розповсюдженістю високий рівень залежності – 31,2% (5 осіб). 18,7% (3 особи)

мають низький рівень. А дуже високий рівень притаманний 6,2% опитуваних (1 особі).

Не маючі партнера респонденти також у більшій мірі схильні до помірного рівня залежності – 53,8% (7 осіб). Високий рівень демонструє 38,4% респондентів (5 осіб). Низький рівень має лише 7,6% (1 особа). Дуже високого рівня не виявлено. Ці результати можна побачити в таблиці нижче (див.табл 2.26).

Таблиця 2.26

Результати респондентів за шкалою «Залежність» методики Лірі

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже високий	1	6,2	1	6,6	1	6,2	0	0
Високий	4	25	2	13,3	5	31,2	5	38,4
Помірний	7	43,7	7	46,6	7	43,7	7	53,8
Низький	4	25	5	33,3	3	18,7	1	7,6

Шкала Альтруїстичності показала такі результати:

Розлучним респондентам переважно притаманна помірна альтруїстичність. Її демонструють 43,7% опитуваних (7 осіб). Майже така ж кількість – 37,5% (6 осіб) мають високий рівень альтруїстичності, 18,7% (3 особи) – дуже високий. Низького рівня не виявлено.

Заміжні чи одружені респонденти переважно володіють дуже високим 40% (6 осіб) та високим 33,3% (5 осіб) рівнями альтруїстичності. Помірний рівень демонструють 20% опитуваних (3 особи). А найменш розповсюджений низький рівень. Його має 6,6% вибірки (1 особа).

Серед маючих партнера респондентів однаково розповсюджений високий та дуже високий рівень альтруїстичності – 37,5% (6 осіб). Помірний рівень має 18,7% опитуваних (3 особи), а низький 6,2% (1 особа).

Тим, хто не має партнера в більшості притаманний високий рівень альтруїстичності 53,8% (7 осіб). 30,7% (4 особи) мають помірний рівень, ще двоє – 15,3% - дуже високий. Низького рівня не виявлено.

Результати можна побачити в таблиці нижче (див. табл. 2.27).

Таблиця 2.27

Результати респондентів за шкалою «Альтруїстичність» методики Лірі

Рівень самооцінки	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Дуже високий	3	18,7	6	40	6	37,5	2	15,3
Високий	6	37,5	5	33,3	6	37,5	7	53,8
Помірний	7	43,7	3	20	3	18,7	4	30,7
Низький	0	0	1	6,6	1	6,2	0	0

Наступними розглянемо дві узагальнюючі шкали, Домінантність-Підкорюваність та Товариськість-Агресивність.

За першою з цих шкал респонденти демонструють такі результати: серед розлучених цю рису виявлено у 62,5% респондентів (10 осіб). У свою чергу 37,5% респондентів (6 особам) вона не притаманна, що автоматично робить їх належними до другого полюсу цієї шкали – підкорюваності.

Серед заміжніх/одружених осіб домінантність притаманна 73,3% опитуваних (11 особам), а 26,6% (4 особи) більш схильні до підкорюваності.

У вибірці респондентів які мають партнера результати розподілені рівно – по 50% (8 осіб) на кожний полюс шкали.

Щодо групи не маючих партнера, то там більшість респондентів схильна до підкорюваності – 61,5% (8 осіб), тоді коли 38,4% (5 осіб) схильні до домінантності.

Результати відображено в таблиці нижче (див.табл 2.28).

Таблиця 2.28

**Результати респондентів за шкалою «Домінантність-
Підкорюваність» методики Лірі**

Належність до полюсів шкали	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
	осіб		осіб		осіб		осіб	
Домінантні	10	62,5	11	73,3	8	50	5	38,4
Підкорювані	6	37,5	4	26,6	8	50	8	61,5

Остання шкала дослідження Товариськість-Агресивність показала наступні результати:

Серед розлучених респондентів показник товариськості та агресивності розділено порівну – по 50% (8 осіб) на кожний.

З респондентів перебуваючих у шлюбі 66,6% (10 особам) притаманна товариськість, а 33,3% (5 особам) – агресивність.

Подібно до групи розлучених у групі респондентів, які мають партнера результати розподілились рівно по 50% (8 осіб) на кожен показник шкали.

У вибірці не маючих партнера респондентів 53,8% опитуваних (7 осіб) більш схильні до товариськості, а 46,1% (6 осіб) – до агресивності.

Результати подано в наступній таблиці (див табл. 2.29).

Таблиця 2.29

**Результати респондентів за шкалою «Товариськість-Агресивність»
методики Лірі**

Належність до полюсів шкали	Р, 100% = 16		З/О, 100% = 15		НЗ/О,МП, 100% = 16		НМП, 100% = 13	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
	осіб		осіб		осіб		осіб	
Товариські	8	50	10	66,6	8	50	7	53,8
Агресивні	8	50	5	33,3	8	50	6	46,1

2.4. Психологічні рекомендації для підтримки розлучених осіб і підвищення їх самооцінки

На основі отриманих в дослідженні результатів для підтримки себе в ситуації розлучення можна дати ряд рекомендацій:

Пошук підтримки. Виявлено, що самооцінка розлучених осіб зазнає змін у сферах, що стосуються соціальних контактів. Розлучення в силу його специфіки може викликати в людей почуття самотності та недовіри до оточуючих. В такі моменти неабиякої важливості набуває наявність безпечного та підтримуючого контакту. Він може бути будь-який від спілкування з друзями до відвідування психолога і груп підтримки. При цьому не можна забувати, що потребувати допомоги і звертатися по неї є цілком нормальним.

Вихід емоціям. Розлучення будучи життєвою кризою неминуче супроводжується рядом негативних переживань. Пригнічення емоцій пов'язаних з втратою може призводити до погіршення якості життя. Так наприклад можуть з'явитися проблеми у стосунках з сім'єю та іншим найближчим оточенням або ж пригнічені емоції можуть спричинити психосоматичні захворювання. В даний час є безліч методів що допомагають зберегти рівновагу в ситуаціях емоційної нестабільності ефективність яких була неодноразово доведена. Зокрема можна вести щоденник емоцій, записуючи туди все, що відчували впродовж дня. Також дієвим є метод написання листів. Він передбачає, що перенесення на папір всього, що хотілося б сказати партнеру звільнює людей від негативних переживань.

Врахування часу. Нерідко зустрічаються випадки, коли люди намагаються «пришвидшити» процес емоційного переживання розлучення вважаючи його не важливим або не вартим уваги. Але цей процес не може проходити швидко так як потребує перебудови багатьох аспектів життя та як і будь яка ситуація горя має свої стадії кожна з яких займає певний проміжок часу. Для успішного подолання кризи розлучення важливо розуміти, що всі емоції є нормою і перш за все покликані допомогти врівноважити психологічний стан.

Позитивне мислення. Переживання горя зміщує фокус людини на негативний бік життя тому важливо вміти знаходити позитивні сторони у різних життєвих ситуаціях. Почати можна з того, щоб виділяти позитивні моменти у пережитому дні, а також можна аналізувати ситуації, які викликають негативні негативні почуття з точки зору того, яку користь вони принесли в життя. Так може статися навіть переоцінка ситуації розлучення, адже воно, як і будь-який досвід може навчити чомусь корисному.

Розподіл відповідальності. Часто в ситуації розлучення люди схильні шукати причину в собі та відчувати провину. Важливо пам'ятати, що у партнерських стосунках беруть участь двоє людей, а отже відповідальність за кожен етап їх розвитку включаючи завершення не може цілком належити одній людині. Рішенню про розлучення могли посприяти багато факторів не на всі з яких можна було вплинути.

Вміння слухати себе. Ніхто краще нас не знає, що може допомагати нам почуватися краще. Важливо вчасно усвідомлювати та задовольняти свої потреби, адже кожний такий внесок не лише покращує настрій, а потроху повертає відчуття стабільності та безпеки, які можуть втрачатися після розлучення. Тому важливо не упускати жодної можливості проадувати себе.

Новий ресурс. Розлучення безперечно є важкою втратою, разом із близькою людиною ми втрачаємо підтримку, опору, стабільність, звичну соціальну роль і т.д. Неминуче деякий час після настільки масштабної перебудови життєвого устрою з'явиться відчуття внутрішньої порожнечі. Але варто пам'ятати, що в стосунках люди не лише щось отримують, але і віддають, а отже після розриву стосунків ресурси, що йшли на їх підтримку і розвиток можна направити в нове русло. Наприклад приділити увагу хобі, спорту чи будь-якому іншому саморозвитку.

Звичка хвалити себе. Як уже було сказано, процес переживання горя у тому числі й розлучення має свої стадії. Одною з таких стадій є депресія у стані якої навіть прості буденні заняття вартують неабияких зусиль, тому важливо помічати, як багато ми робимо для себе кожен день і визнавати свої досягнення.

Також така звичка допоможе првернути відчуття власної цінності та значимості, адже роблячи щось для себе люди впливають на своє життя, рухаючись вперед і допомагаючи собі пройти через складний життєвий етап.

Тайм-менеджмент. Як було сказано вище, розлучення приводить до депресії, яка суттєво впливає на працездатність людини., адже кожна дія потребує додаткових сил. Для їх заощадження корисним буде ввести звичку складати план де буде окреслено найважливіше, що треба зробити впродовж дня. Така звичка вкрай корисна під час переживання кризових подій, адже дозволяє не тільки заощадити ресурси організму, а й, сфокусувати увагу на важливих справах, що при підвищеній емоційній напрузі, яку спричиняє розлучення може бути складнішим. Загалом можна сказати, що правильний розподіл часу повертає людям у кризовій ситуації відчуття контролю над життям.

ВИСНОВКИ

Результатом дослідження стало виконання всіх запланованих завдань та досягнення мети.

Першим завданням було проведено аналіз теоретичних джерел з теми роботи. З цих джерел ми мали змогу детально розглянути теоретичні підходи до дослідження самооцінки, динаміки її розвитку та особливості функціонування в умовах розлучення. Зокрема розглянуто концепцію Дж. Вейса, теорію Е. Хеттерінгтон, дослідження З. Файнбурга, В. Гайдіс, П. Амато та інших. Виявлено, що самооцінка розлучених осіб може знижуватися внаслідок втрати соціальної підтримки, також суттєво впливає вік, соціально-економічний статус та стать. Наприклад жінки частіше за чоловіків відчують зниження самооцінки внаслідок розриву, проте чоловіки довше за жінок відчують емоційний дискомфорт після розлучення.

Після проведення теоретичного аналізу увагу було приділено емпіричній частині роботи, а саме плануванню дослідження, підбору найбільш доречних та надійних методик, формуванню вибірки та проведенню дослідження. При проведенні дослідження було чітко дотримано основних етичних правил роботи психолога в дослідницькій сфері.

Дослідження охопило три основні аспекти, які могли зазнати змін під час розлучення: самоповага, самооцінка, Я-образ. Для діагностики самоповаги було обрано Тест Розенберга. Статистично значущих відмінностей між особами з різним сімейним станом виявлено не було, а отже можна зробити висновок, що самоповагу респондентів факт розлучення не вплинув, або вплинув незначною мірою, а також, що самоповага може сильно знижуватися після розлучення в окремих випадках. Але тест виявив значущі відмінності в рівні самоповаги за віком і освітою. Доведено, що особи дорослого віку з вищою освітою значно більше поважають себе порівняно з особами юнацького віку, які тільки здобувають освіту. Тож виявлено, що на самоповагу більшою мірою впливають інші соціальні фактори, ніж розлучення.

Самооцінку було досліджено за допомогою опитувальника Уайнхольд, який дозволяє оцінити не лише її загальний рівень, а й побачити відмінності залежно від сфер життя.

Емпірично доведено, що хоч на загальний рівень самооцінки розлучення може не вплинути, змін може зазнавати самооцінка в окремих сферах життя. Здебільшого це сфери, які певною мірою стосуються побудови та підтримки соціальних контактів.

Розлучення, хоча й не впливає безпосередньо на вміння особистості встановлювати контакт, може суттєво похитнути впевненість у здатності підтримувати його на високому рівні та зберігати довгий час. Такі зміни можливі через значні емоційні коливання, зумовлені розлученням та загальну недовіру до людей внаслідок негативного досвіду.

Я-образ було досліджено за допомогою методики діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі. В ход дослідження виявлено, що розлучені особи набагато більше схильні бути агресивними ніж одружені, а одружені в свою чергу більш товариські порівняно з ними.

Таким чином виходить, що розлучені особи більш схильні до агресивності внаслідок емоційної нестабільності, почуття самотності, потреби в захисті та загальної недовіри до людей внаслідок негативного досвіду. У свою чергу одружені більш товариські так як не мусять витрачати ресурси на підтримку емоційного балансу та можуть направити цей ресурс на побудову контактів, також одружені особи мають постійний соціальний контакт, звідки в разі потреби можна отримати підтримку, а отже їх базова потреба в безпеці та прийнятті закрита. Крім того позитивний досвід перебування в шлюбі може зробити людину більш відкритою та готовою йти назустріч іншим.

Останнім етапом роботи було надання психологічних рекомендацій для підтримання самооцінки під час розлучення. Рекомендації були як теоретичні наприклад шукати соціальної підтримки і прислухатися до власних потреб, так і практичні, наприклад ведення щоденника емоцій та написання листів партнеру, для вивільнення пригнічених почуттів.

Таким чином можна стверджувати, що самооцінка особистості після розлучення зазнає локальних змін, пов'язаних з неабияким емоційним стресом, а отже потрібує такої самої локальної, планомірної та та об'ємної за часом роботи для відновлення, головними принципами якої можна назвати терплячість та саморозуміння.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко О., ГорунГ. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості.*Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29-34.
2. Бранько А. Є., Сиско Н.М. Особливості надання психологічної підтримки жінкам після розлучення. *Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності*. 2023 С. 415-417
3. Бранько А., Сиско Н. Рекомендації психологу щодо впровадження програми надання психологічної підтримки жінкам після розлучення.*Матеріали конференцій МЦНД*. Одеса, 2023. С. 443-447.
4. Вошколуп Г. Ю. Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення/за ред. Комарицький М.Л. *The 7th International scientific and practical conference "Scientific research in the modern world" (May 4-6, 2023)*. Toronto, Canada. 2023, С. 402-407
5. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення.*Молодий вчений*. 2015. ; 2 (6). С. 384-387.
6. Дячук П. В. Самооцінка, її структура і функції в особистісному розвитку.URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/447/1/samoocinka.pdf>.
7. Зубцов Д. Особливості психологічних проблем розлучених жінок.*Психологія і особистість*. 2016. № 2.2. С. 88-95.
8. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни як його зберегти та підтримати, *Київ*, 2022 С 19-23
9. КоляденкоС. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. 2021. № 70. С. 199-201.
10. Кутішенко В. П., Брацкова Л. В. Особливості оцінки жінками власного розлучення та досвіду вирішення його негативних наслідків.*Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. № 4. С. 193-197.

11. Кучеренко Є. В., Фалінська Т. О. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус* 2107 №10, С. 62-64
12. Лосієвська О. Соціально-психологічні фактори, що впливають на емоційну складову та поведінку людини в построзлучному стані. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. № 16 (1). С. 157-168.
13. Макаренко О. М. Специфіка психоемоційних станів дорослої особистості після розлучення. *Соціальна робота в Україні, теорія і практика.*, 2013. № 3-4. С. 168-176.
14. Михайлишин У.Б., Гернешій М.В., Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології, 2023, С 390
15. Прокопенко Т., Шпак М. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник* 2022, №38 С 70-73
16. Пухно С.В., Скриник І.В. Креативність як ресурс кризового періоду життя людини, 2019 С 230-233
17. Румак Т. П. Психологічні особливості поведінки шлюбних партнерів при розлученні : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / Т. П. Румак; Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. С. 69
18. Сафін В. С. Стійкість самооцінки і механізм її збереження. *Питання психології*. 2015. №3. С. 34-40.
19. Смілянська М.О. Самооцінка як чинник стратегії поведінки особистості у подружніх конфліктах. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 41
20. Степико В. П., Гребеннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. № 15. С. 73-80.
21. Супріган А. О. Трансформація «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. *Національна академія педагогічних наук України інститут психології ім. Г. С. Костюка, Київ, 2020. С. 20-22*

22. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 14. С. 152-158.

23. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека, 2009, С 7-12

24. Туровська А. О. Розлучення одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Студентський вісник НУВГП*. 2015. С. 164-166.

25. Фальова О. Є. Взаємозв'язок рівня суб'єктивного контролю і особистісних якостей жінок з кризових сімей, розлучених жінок та жінок зі звичайних сімей. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Харків : ХНПУ, 2016. № 53. С. 247-255.

26. Федоренко М. А., Савченко О. В. Особливості психологічного благополуччя розлучених жінок. *Інноваційні ідеї та проекти для економічного відродження України: зб. доп. 89-ї наукової студентської конференції*, Київ, КНЕУ, 2022. С. 1180

27. Хоменко Л., Сидорчук Л. Розлучення як соціально-психологічна проблема. *Modern engineering and innovative technologies*. 2023. № 25-05. С. 154-158.

28. Цільмак О.М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник. Київ. Видавництво Ліра-К, 2020 С. 217-222

29. Цонинець А., Католик Г., Куций О. Особливості психологічного благополуччя осіб, що перебувають у процесі розлучення. Міністерство внутрішніх справ України львівський державний університет внутрішніх справ, Львів 2022. С.61-62

30. Чачко С.Л., Швайкін С.А., Афанасьєва В.Г. Особливості сексуальної поведінки в осіб із різним самостваленням. *Габітус*, 2023, №50 С. 141

31. Amato P. R. Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of marriage and family*. 2010. № 72.3. P. 650-666.

32. Hetherington E. M., Elmore A. M. Parents' Divorce and Remarriage. Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities. 2003, P. 195-202
33. Hetherington E. M. An overview of the Virginia Longitudinal Study of Divorce and Remarriage with a focus on early adolescence. Journal of family psychology. 1993. № 7.1. P. 39-42.
34. Weiss J. The identification and measurement of home environmental factors related to achievement, motivation and self esteem, *The University of Chicago*, 1969, P. 38