

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

САУЛЕНКО АННА АНАТОЛІЇВНА

Допускається до захисту:
Завідувач кафедри психології,
д.екон.н, к.психол.н., професор
В.А.Оверчук

« ____ » _____ 2024 р.

ОСОБИСТІСНІ СТАНДАРТИ САМООЦІНКИ ЯК ФАКТОР
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
Шель Наталія Василівна
Кандидат психологічних наук,
доцент кафедра психології

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ЕСТS/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2024

АНОТАЦІЯ

Сауленко А.А. Особистісні стандарти самооцінки як фактор психологічного благополуччя у студентів. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Магістерська робота присвячена уточненню поняття самооцінки у студентів. Розкрито поняття психологічного благополуччя у студентів. Виокремлено особистісні стандарти самооцінки у студентів. Проведено емпіричне дослідження самооцінки у студентів за такими показниками та виокремлено її особистісні стандарти.

У ході роботи було розроблено тренінг «Формування особистісних стандартів самооцінки як фактору психологічного благополуччя студентів». Роботу було апробовано на конференції.

Згідно дослідження було вироблено, що якості самооцінки грають ключову роль у психологічному благополуччі особистості. Особливу увагу зосереджено на значенні особистісних стандартів самооцінки. Встановлено, що реалістичні та адекватні стандарти самооцінки можуть виступати як захисний механізм проти стресу, тривожності та депресії, сприяючи водночас зростанню рівня життєвого задоволення та психічного здоров'я.

Ключові слова: самооцінка, особистість, стійкість, психологічне благополуччя.

76 с. табл. 17. Рис

Бібліограф: 56 найменувань.

Saulenko A.A. Personal standards of self-assessment as a factor of psychological well-being in students. Specialty 053 "Psychology," educational program "Psychological Rehabilitation." Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

This master's thesis is dedicated to refining the concept of self-evaluation in students. It elucidates the concept of psychological well-being in students and identifies personal standards of self-evaluation among them. An empirical study of self-evaluation in students was conducted, focusing on specific indicators and identifying their personal standards.

During the work, a training program titled 'Formation of Personal Standards of Self-Evaluation as a Factor of Students' Psychological Well-Being' was developed and tested at a conference.

According to the research, qualities of self-evaluation play a key role in the psychological well-being of an individual. Special attention is focused on the significance of personal standards of self-evaluation. It was established that realistic and adequate standards of self-evaluation can act as a protective mechanism against stress, anxiety, and depression, while concurrently promoting an increase in life satisfaction and mental health.

Key words: self-evaluation, personality, resilience, psychological wellbeing.

76 p. tables 17. Figures

Bibliography: 56 references.

ЗМІСТ**стр****ВСТУП**

6

РОЗДІЛ ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ

11

I СТАНДАРТІВ САМООЦІНКИ

1.1. Поняття самооцінки та її роль у формуванні особистості 11

1.2. Психологічне благополуччя: визначення та складові 16

1.3. Зв'язок між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям студентів 19

Висновки до розділу 1 23

РОЗДІЛ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТАНДАРТІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО

24

II БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ

2.1. Опис вибірки дослідження 24

2.2. Процедура організації і методи дослідження особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя 26

2.3. Дослідження особистісних стандартів самооцінки як фактор психологічного благополуччя у студентів 34

Висновки до розділу 2 52

РОЗДІЛ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ**III ОСОБИСТІСНИХ СТАНДАРТІВ САМООЦІНКИ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

54

СТУДЕНТІВ

3.1. Методологічні засади психологічного тренінгу формування особистісних стандартів самооцінки як фактору психологічного благополуччя студентів 54

3.2. Програми психологічного тренінгу формування особистісних стандартів самооцінки як фактору психологічного благополуччя студентів 60

3.3. Аналіз ефективності впровадження програми психологічного 64

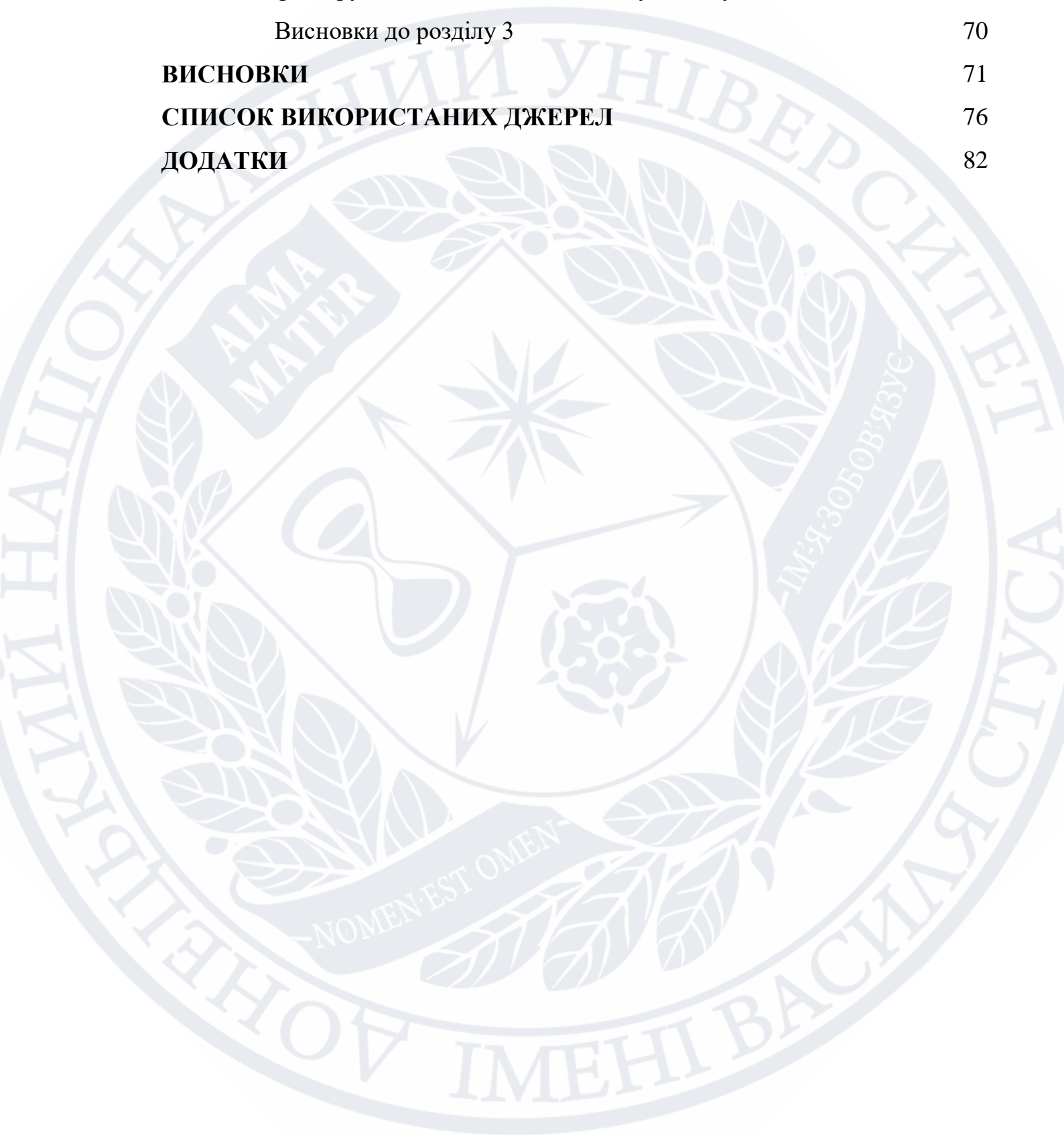
тренінгу формування особистісних стандартів самооцінки як фактору психологічного благополуччя студентів

Висновки до розділу 3 70

ВИСНОВКИ 71

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 76

ДОДАТКИ 82



ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві все більше зрозуміло, що психологічне благополуччя має велике значення для якісного та задоволеного життя людини. Розуміння впливу особистісних стандартів самооцінки на психологічне благополуччя може допомогти у розробці ефективних стратегій для поліпшення якості життя та психологічного самопочуття.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні ідентичності, самосвідомості та взаємодії зі світом. Особистісні стандарти самооцінки, які людина приймає для себе, можуть впливати на її емоційний стан, мотивацію, самовизначення та загальну задоволеність життям.

Встановлені особистісні стандарти самооцінки можуть впливати на сприйняття себе, власні досягнення та задоволення від життя. Вивчення цього взаємозв'язку може допомогти виявити способи підвищення рівня психологічного благополуччя шляхом розуміння та покращення особистісних стандартів самооцінки.

Розуміння особистісних стандартів самооцінки та їх впливу на психологічне благополуччя може мати практичне значення у психологічній практиці. Врахування цих факторів може сприяти розробці індивідуальних та групових програм психологічної підтримки, психокорекції та психотерапії для поліпшення самооцінки та психологічного благополуччя.

Деякі з відомих зарубіжних авторів, які досліджували цю тему, можна виділити: К. Актон (C. Acton), яка вивчала вплив стандартів самооцінки на самовизначення та задоволення від життя, К. Двек (C. Dweck), відома за роботою над поняттям "міндсету" і його впливом на самооцінку, мотивацію та досягнення, М. Лебан (M. Leary) досліджував психологічні аспекти самооцінки та її вплив на психологічне благополуччя, включаючи поняття соціального відхилення, Ш. Соломон (S. Solomon) досліджував вплив страху

смерті на самооцінку та ідентичність, а також роль самооцінки у врегулюванні страху, Д. Кроу (J. Crocker), яка досліджувала поняття соціального порівняння та його вплив на самооцінку та психологічне благополуччя. З вітчизняних авторів можна виділити: Н. Бабич досліджувала вплив самооцінки на психологічне благополуччя в контексті соціальної психології та психології особистості, О. Безкоровайний вивчав взаємозв'язок між самооцінкою та психологічним благополуччям у різних групах населення, зокрема серед молоді та студентів, І. Заярна досліджувала психологічні аспекти самооцінки, включаючи поняття самоприйняття та самоповаги, і їх вплив на психологічне благополуччя, О. Ковальова вивчала роль самооцінки у формуванні ідентичності та психологічного благополуччя у різних соціокультурних контекстах, Н. Сагайдак-Нікітчук досліджувала психологічні фактори, що впливають на самооцінку та психологічне благополуччя, зокрема у дорослому населенні.

Незважаючи на значний внесок цих авторів у вивчення теми, результати їх досліджень можуть бути обмежені в деяких аспектах, а саме у багатьох випадках, дослідження в даній області мають обмежений обсяг і фокусуються на конкретних аспектах, залишаючи без уваги інші важливі фактори. Деякі дослідження можуть мати обмеженість в методології, включаючи використання обмеженого зразку досліджуваних осіб або використання самооцінки як основного джерела даних, що може бути підтвердженою спотворенням. Результати досліджень можуть бути впливовані культурним контекстом, і деякі дослідження можуть бути проведені в обмеженому культурному середовищі, що обмежує загальну застосовність їх результатів. Завдяки складності теми та її впливу на психологічне благополуччя, потрібні подальші дослідження, які враховуватимуть різні контексти та аспекти самооцінки.

Отже, хоча роботи вищезгаданих авторів важливі для розуміння теми, варто продовжувати проводити дослідження, щоб отримати більш повне

уявлення про особистісні стандарти самооцінки та їх вплив на психологічне благополуччя.

Об'єкт дослідження є психологічне благополуччя студентів

Предмет дослідження є вплив особистісних стандартів самооцінки на психологічне благополуччя студентів.

Мета дослідження є вивчення взаємозв'язку між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям студентів. Дослідження спрямоване на розуміння того, які саме стандарти самооцінки студенти встановлюють для себе, як вони впливають на їхнє психологічного благополуччя.

Завданнями дослідження є

1. Аналіз літератури та попередніх досліджень щодо особистісних стандартів самооцінки та їхнього впливу на психологічне благополуччя.
2. Емпіричне дослідження особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя.
4. Аналіз та обробка отриманих даних з метою встановлення зв'язків між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям.
5. Розробка та впровадження програми психологічного тренінгу на підвищення позитивної самооцінки та формування здорових стандартів

Методи дослідження є теоретичний аналіз, синтез та узагальнення сучасних наукових знань з проблематики дослідження особистісних стандартів самооцінки як фактору психологічного благополуччя та емпіричні методики: Встановлення особистісних стандартів - Шкала базисних переконань (ШБУ) Япофф-Бульман; Опитувальники самооцінки - Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), Самооцінка характеру методом оціночних шкал; Методики вимірювання психологічного благополуччя - Шкала загального благополуччя К. Ріфф, Шкала задоволеності

життям (Life Satisfaction Scale); Додаткова методики - Шкала самооефективності (Self-Efficacy Scale), Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.).

Експериментальною базою дослідження є група студентів, які були випадково відібрані з університетської спільноти для участі у тренінгу з розвитку позитивної самооцінки та формування здорових особистісних стандартів. Контрольну групу також складають студенти, які не брали участь в жодних психологічних втручаннях та продовжують жити згідно їх звичайного режиму. Усього в дослідженні прийняло участь 137 студентів: 122 студенти в першій частині дослідження, де проводилося лише опитування та кількісний аналіз, та 15 студентів у другій частині, де проводився психологічний тренінг з експериментальною та контрольною групами.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вона поєднує два важливі аспекти психологічного дослідження - самооцінку та психологічне благополуччя - і розглядає їх взаємозв'язок з особистісними стандартами.

Вивчення особистісних стандартів самооцінки: дана тема ставить за мету дослідити, які особистісних стандартів самооцінки встановлюють студентів для оцінки своєї особистості. Встановлення особистісних стандартів самооцінки є складним процесом, який може бути під впливом різних факторів, включаючи соціальне середовище та індивідуальні характеристики та впливатиме на психологічне благополуччя.

Гіпотеза. Вплив особистісних стандартів у психологічному благополуччі: дослідження розглядає взаємозв'язок між особистісними стандартами самооцінки і психологічним благополуччям.

Практичне значення отриманих результатів дослідження можуть бути використані для розробки інтервенційних програм, тренінгів або психологічної підтримки, спрямованих на формування особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя людей.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ СТАНДАРТІВ САМООЦІНКИ

1.1. Поняття самооцінки та її роль у формуванні особистості

Самооцінка є фундаментальним компонентом структури особистості, відіграє ключову роль у формуванні та розвитку індивіда. Це поняття є предметом численних досліджень, а його розуміння відображає різні психологічні підходи та концепції.

Самооцінка визначається як комплексна система внутрішніх установок, переконань, оцінок, яка відображає ставлення особи до себе, своїх здібностей та можливостей. Вона впливає на поведінку, сприйняття, взаємодію з оточуючим світом та самосвідомість індивіда (Петрова, 2023). Самооцінка стає мірою самовизначення та самопізнання, оскільки вона визначає, як людина бачить і відчуває себе.

Український психолог О. Романов досліджує взаємозв'язок між самооцінкою та саморозвитком, вказуючи на те, що "Самооцінка є суттєвим чинником самореалізації, вона сприяє зростанню самосвідомості та самоприйняття." (Прокопенко, 2022).

Термін "самооцінка" може бути досліджений через різні аспекти особистості, такі як психічні стани, емоційні переживання, мотиваційні процеси та поведінкові стратегії. Воно є інтегрованим показником особистісного розвитку, який характеризує взаємозв'язок самосвідомості, самоповаги та самоприйняття.

Висока самооцінка сприяє позитивному сприйняттю себе, формує у віру в власні здібності та можливості, що, у свою чергу, сприяє реалізації особистісного потенціалу. Американський психолог А. Маслоу вважає, що самооцінка є однією з основних потреб людини і відіграє важливу роль у задоволенні потреб самореалізації (Дядюкіна, 2011).

Дослідження показують, що самооцінка може впливати на життєвий шлях індивіда, його життєві цілі, аспірації та досягнення. Як зазначає С.

Коваленко, видатний український психолог, “взаємозв'язок між самооцінкою та поведінкою індивіда є ключовим у розумінні його життєвих стратегій та життєвого успіху.” (Пирлик, 2013).

Самооцінка не є статичною; вона може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів, таких як життєві обставини, відносини, досягнення та невдачі. Динаміка самооцінки відіграє роль у формуванні особистісних характеристик, стійкості до стресу, адаптації та психологічному благополуччі.

Дослідження О. Петренко, відомого українського психолога, підкреслює, що „Самооцінка є ключовим елементом у формуванні реального Я, вона визначає ступінь задоволеності життям та рівень асертивності особистості.“ (Мамон, 2012).

Самооцінка тісно пов'язана з самоприйняттям. Самоприйняття є основою позитивної самооцінки та самоповаги, і відіграє важливу роль у розвитку особистості. Коли індивід приймає себе, він може реалізувати свій потенціал, оскільки це дозволяє особистості вільно виражати свої думки, почуття та бажання, не боючись осуду (Greenwald et al, 2002).

В. Жуков, заслужений психолог, вважає, що "Правильне самоприйняття та позитивна самооцінка є основоположниками стійкої особистості, спроможній до самореалізації та самовдосконалення".

Відношення між самооцінкою та психологічним благополуччям є предметом багатьох досліджень. Висока самооцінка сприяє психологічному благополуччю, забезпечуючи особі відчуття власної вартості, самовпевненості та здібності керувати своїм життям (Greenwald et al, 1995).

Р. Баумейстер, відомий американський психолог, стверджує, що "Самооцінка є важливим компонентом самовизначення, і вона корелює з різними аспектами психологічного благополуччя, такими як життєва задоволеність, оптимізм, та реалізація особистісного потенціалу" (Buhrmester et al, 2011).

Особистісні стандарти, які формуються особистістю, також мають вплив на самооцінку. Вони включають в себе цінності, ідеали, норми та очікування,

які індивід встановлює для себе, і вони служать міркуваннями, на основі яких відбувається самооцінювання (Steinsbekk et al, 2021).

Л. Виготський підкреслював, що „Особистісні стандарти формуються під впливом соціокультурного середовища, в якому розвивається особистість, і вони відіграють ключову роль у самооцінюванні“.

Самооцінка є ключовим елементом саморегуляції. Висока самооцінка дозволяє особистості усвідомлювати та виконувати свої цілі, адаптуватися до нових обставин та впоратися з труднощами та викликами. Вона слугує мотивацією для самовдосконалення та розвитку (Abrar-ul-Hassan, & Safdar, 2022).

Як підкреслив Я. Бандура: "Самооцінка є важливим регулятором самоконтролю, вона впливає на відповідь індивіда на зовнішні подразники, формуючи поведінку, адаптивність та стресостійкість" (Grumm et al, 2009).

Самооцінка не існує в вакуумі; вона взаємопов'язана із соціальним контекстом індивіда. Відносини, соціальна підтримка, взаємодія з оточуючими – все це має прямий вплив на формування самооцінки (Pierro et al, 2016). Особа, що відчуває соціальну підтримку та позитивні взаємини, має більшу ймовірність мати вищу самооцінку (Dale et al, 2019).

3. Фрейд вважав, що "Самооцінка формується та зміцнюється через позитивні соціальні взаємодії та взаємини, в яких індивід відчуває прийняття та визнання" (Lapsley, & Ste, 2012).

Психічне здоров'я тісно пов'язане із самооцінкою особистості. Люди із високою самооцінкою зазвичай відчувають менше стресу, тривожності та депресії (Устіменко, 2020). Вони мають позитивніше ставлення до себе та своєї життєвої ситуації. В. Франкл стверджував, що "Самооцінка є важливим компонентом психічного здоров'я, вона підтримує внутрішній баланс та стабільність" (Пирлик, 2013).

Розгляд самооцінки в контексті вікової психології дозволяє визначити динаміку її розвитку на різних етапах життя. Відомо, що в дитинстві та юності формується основа самооцінки, яка далі розвивається та коригується протягом

всього життя. Е. Еріксон вважав, що "На кожному етапі розвитку особистості відбувається пристосування самооцінки до змінюваних умов та вимог" (Ковалишин, 2011).

Самооцінка також грає центральну роль у процесі освіти. Вона впливає на академічні досягнення, мотивацію та відношення до навчання. Люди з високою самооцінкою мають більшу мотивацію до навчання та прагнення досягти високих результатів. Ж. Піаже вказував, що "Самооцінка є ключовим фактором у формуванні пізнавальних процесів та академічних досягнень" (Гресь, 2020).

Самооцінка глибоко вплетена в тканину наших соціальних відносин. Люди із здоровою самооцінкою зазвичай відчувають більше комфорту у взаємодії із іншими, вони більш відкриті та сприйнятливі. Л. Виготський стверджував, що "Самооцінка є фундаментом для стабільних та гармонійних взаємовідносин у соціумі" (Кириченко, 2016).

Самооцінка є каталізатором саморозвитку та самовдосконалення. Вона сприяє внутрішньому росту, пізнанню себе та світу, та розвитку особистісних якостей. А. Маслоу вважав, що "Здорова самооцінка є передумовою самореалізації та досягнення вищих рівнів розвитку особистості".

Роль та значення самооцінки можуть значно варіюватися в залежності від культурного контексту. У різних культурах високо цінуються різні якості та цінності, і це відображається у визначенні та вимірах самооцінки. Г. Гофстеде вказував, що "Культурні особливості та цінності мають прямий вплив на формування та розвиток самооцінки індивіда" (Дупляк, 2023).

Таким чином, самооцінка є мультифакторіальним конструктом, що включає в себе самоприйняття, самоповагу, самоакцептацію та самооцінювання. Вона відіграє важливу роль у формуванні особистості, її психічного здоров'я та соціального благополуччя, впливає на мотивацію, поведінку та відношення індивіда до світу. Розгляд самооцінки у широкому контексті відкриває можливості для глибшого розуміння її природи та функцій (Спірін. & Кривошеєва, 2017).

Самооцінка є ключовим елементом психології особистості. Вона відіграє центральну роль у ряді психологічних процесів, включаючи самосприйняття, саморозвиток, психічне здоров'я, соціальні відносини та академічний успіх. Розуміння механізмів формування та розвитку самооцінки дозволяє глибше проникнути в сутність людської психіки та розробити стратегії для підвищення самооцінки та, відповідно, якості життя індивіда.



1.2. Психологічне благополуччя: визначення та складові

Психологічне благополуччя - ключова концепція для розуміння, як люди відчують задоволення та гармонію в своєму внутрішньому світі. Це поле досліджень прагне виявити сутність добробуту та з'ясувати, як можна досягти внутрішньої гармонії та зрозуміти власні емоційні стани.

Психологічне благополуччя визначається як стан, де особа відчуває задоволення від життя, психічний комфорт та стабільність. Це стан, у якому людина може розвиватися, реалізовувати себе та будувати позитивні відносини (Волинець, 2018). О. Міщенко стверджує, що "Психологічне благополуччя відображає гармонію між індивідуальними потребами та можливостями, цілями та досягненнями, очікуваннями та реальністю".

Складові психологічного благополуччя включають суб'єктивне відчуття щастя, самооцінку, самоприйняття, здатність керувати власними емоціями, відносини з іншими та самореалізацію. Вони є важливими для забезпечення зрілості особистості та її адаптації в соціумі. М. Костюк розглядає психологічне благополуччя як "здатність особистості до саморозвитку, самовираження та психологічної адаптації" (Павлюк, 2018).

Позитивна психологія є важливою областю, яка досліджує психологічне благополуччя. Завдяки роботі вчених, таких як Мартін Селігман, вивчення психологічного благополуччя отримало новий імпульс (Bradburn, 1969). Селігман вважає, що "Дослідження позитивних аспектів життя є ключовим для розуміння та підвищення психологічного благополуччя".

Розробка та вивчення різних теоретичних моделей допомагають науковцям глибше зрозуміти механізми психологічного благополуччя. Серед них, концепція суб'єктивного благополуччя Карол Райс та Едварда Дінера займає важливе місце. Вони вважають, що "Благополуччя є багатоаспектним поняттям, що включає емоційний комфорт, життєву задоволеність та оптимальне функціонування" (Титаренко, 2020).

Також, Селігман в своїй теорії перцепції добробуту акцентує увагу на важливості позитивних емоцій, гармонії у відносинах та здатності особистості до самореалізації, стверджуючи, що “психологічне благополуччя є результатом гармонії між індивідуальними можливостями та зовнішнім середовищем” (Dumuid et al, 2022).

Взаємозв'язок між психологічним благополуччям та здоров'ям індивіда є безумовним. Збалансоване психологічне благополуччя сприяє розвитку позитивного ставлення до себе і світу, відчуттю внутрішньої гармонії і стабільності (Кашлюк, 2016). Л. Шевченко стверджує, що "Гармонія в душі є важливим чинником психічного здоров'я та благополуччя, впливаючи на сприйняття і відчуття життя індивіда".

Психологічне благополуччя не є ізольованим поняттям і взаємодіє з іншими науковими дисциплінами, такими як соціологія, психіатрія та психотерапія (Eriksen, & Seland, 2021). Ці взаємозв'язки допомагають у глибшому розумінні та дослідженні психологічного благополуччя, відкриваючи нові перспективи та можливості для наукових досліджень та практичної роботи.

Для вивчення психологічного благополуччя вчені розробили численні методики та анкети. Однією з популярних є шкала суб'єктивного благополуччя Дінера, яка оцінює рівень задоволення життям і почуття щастя. Інші методики фокусуються на вивченні різних аспектів психологічного благополуччя, таких як позитивні відносини, самореалізація та особистісний розвиток (Charry, Goig, & Martínez, 2020).

Психологічне благополуччя не тільки впливає на індивіда, але й має далекосяжний вплив на суспільство в цілому. Люди, які мають високий рівень психологічного благополуччя, частіше вносять позитивний вклад у свої спільноти, беруть участь у волонтерській діяльності та мають позитивне ставлення до інших. С. Ковалев, український дослідник, зазначає, що “Стабільне психологічне благополуччя є фундаментом для гармонійного розвитку суспільства та позитивних соціальних змін” (Кашлюк, 2016).

Освіта та навчання мають важливий вплив на формування психологічного благополуччя. Вони сприяють розвитку критичного мислення, самопізнання та саморегуляції, які є ключовими елементами стабільного психічного здоров'я. Український психолог О. Лисенко стверджує, що «Освіта відкриває нові можливості для особистісного розвитку та психологічного благополуччя, стимулюючи відкриття та реалізацію власного потенціалу» (Пахоль, 2017).

Враховуючи виклики сучасного світу, такі як стрес, депресія та анксіозність, досягнення психологічного благополуччя може бути складним завданням. Конфлікти, втрати та труднощі життя можуть порушити рівновагу душевного здоров'я (Аршава, & Носенко, 2012). Важливо розробляти стратегії, що допомагають протистояти цим викликам та зміцнювати психічне здоров'я. Зарубіжний дослідник Д. Гофман вказує, що «Стратегії справляння із стресом, такі як медитація та майндфулнесс, можуть забезпечити підтримку в боротьбі зі стресом та подоланні життєвих труднощів» (Демчук, 2014).

Психологічне благополуччя – це не лише стан комфорту та задоволення. Це також здатність особистості адаптуватися, розвиватися, будувати позитивні відносини та реалізовувати свій потенціал. Розуміння та підтримка психологічного благополуччя має важливе значення у сучасному світі, що вимагає гармонійного поєднання особистісного та соціального добробуту (Отич, & Чабан, 2022).

1.3. Зв'язок між особистісними стандартами самооінки та психологічним благополуччям студентів

Особистісні стандарти самооінки та їх кореляція з психологічним благополуччям привертають увагу дослідників протягом багатьох десятиліть. Вивчення відомих дослідників свідчать про те, що взаємозв'язок між цими концепціями є динамічним та багатограним. Відомий український науковець С. Бандура зазначає: «Самооінка відіграє важливу роль у формуванні психологічного комфорту та стійкості особистості» (Keyes, 2006).

Дослідження Марісси Леггетта та її колег 2010 року є одним із ключових у вивченні цієї тематики. За результатами їхніх досліджень, виявлено, що висока самооінка корелює з низьким ризиком депресії та тривожності (Leggett, 2010). Висновки цього дослідження підкреслюють, що позитивна самооінка може відігравати роль захисного фактора для психічного здоров'я, збільшуючи внутрішню резилієнтність та оптимізм особистості.

За іншими дослідженнями, самооінка може модулювати наші відчуття щодо власного благополуччя, впливаючи на наше сприйняття та реакції на стресові ситуації (Каргіна, & Каргіна, 2018). Особливістю сучасного вивчення цього феномену є інтеграція різних наукових підходів та методологій для глибшого розуміння механізмів взаємодії між самооінкою та психологічним благополуччям.

Продовжуючи аналіз досліджень, необхідно вказати на роботу Мічеля Крокера та Клари Сельфідж 2014 року. Вони досліджували вплив реалістичних стандартів самооінки на психологічне благополуччя. За результатами їхньої роботи, люди, які встановлюють для себе реалістичні цілі та оцінюють власні досягнення об'єктивно, зазнають менше стресу та фрустрації від можливих невдач (Данильченко, 2016).

Український психолог А. Верніцький підкреслює: «Особистість, що володіє реалістичною самооінкою, здатна більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, шукає оптимальні рішення та підтримує стійке

психологічне благополуччя». Він також вважає, що реалістичний підхід до самооцінки може слугувати механізмом адаптації та копіngu в складних життєвих обставинах (Ван Сяо, 2016).

Розглядаючи ці концепції, можна побачити, як самооцінка взаємодіє з психологічним благополуччям. Реалістичні стандарти самооцінки можуть бути основою для розвитку позитивного відношення до себе та світу, що оточує, та в кінцевому рахунку призводить до високого рівня життєвого задоволення та психічного комфорту (Засекіна, & Майструк, 2017).

Таким чином, дослідження різних авторів вказують на те, що особистісні стандарти самооцінки та психологічне благополуччя тісно пов'язані, і розуміння цього зв'язку є ключовим для глибшого вивчення обох феноменів.

Іншим аспектом, який є важливим у контексті зв'язку між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям, є стратегії адаптації (Корнієнко, 2005). Дослідники, такі як Сусан Хартер, виявили, що індивіди з високою самооцінкою часто використовують позитивні стратегії адаптації, які сприяють збереженню та покращенню психологічного благополуччя.

Олександра Коваленко, українська психологіня, стверджує: «Спроможність до саморефлексії та реалістичної самооцінки веде до вибору ефективніших стратегій адаптації, дозволяючи особистості більш гармонійно інтегруватися в соціальне середовище». Крім того, вона підкреслює, що адекватні механізми саморегуляції дозволяють індивідам відчувати себе більш впевнено та здатними справлятися зі складнощами життя (Іваннікова, 2013).

Науковець Д. Бойко також розглядає індивідуальні стратегії адаптації як важливий фактор в побудові здорових відносин зі світлом і собою. Він зазначає, що «адаптивні стратегії дають змогу формувати позитивне ставлення до життя, пристосовуватися до змін та розвиватися» (Фотієва, 2022).

Ці наукові погляди демонструють взаємозв'язок між стратегіями адаптації та рівнем самооцінки. Розвиток позитивних стратегій адаптації може слугувати основою для підтримки та розвитку психологічного благополуччя.

Питання взаємодії особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя є актуальним і в українській науковій літературі. Ірина Скрипник, відома українська психологиня, проводила дослідження, які підтвердили, що гармонійна самооцінка є ключем до стійкого психологічного благополуччя. Вона стверджує, що «здатність об'єктивно оцінювати власні досягнення та можливості є важливим компонентом психічного здоров'я» (Харченко, 2021).

Дослідження, проведені в українському контексті, також акцентують на важливості розвитку здорових механізмів саморегуляції та психологічної стійкості. Як зазначає Вікторія Кравченко, «психологічна гнучкість та реалістична самооцінка можуть допомагати в ситуаціях соціального та емоційного стресу, сприяючи взаємодії та самореалізації» (Schivinski et al, 2020).

Надія Білова в своїх роботах наголошує на значенні виховання психологічної готовності і резилієнтності у молоді. За її словами, «формування позитивної самооцінки та здорового сприйняття себе сприяє формуванню психологічної стабільності та здатності до саморозвитку» (Мгалоблішвілі, 2020).

Ці дослідження надають важливий вклад у глобальне розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям, підкреслюючи необхідність подальших досліджень у цій області на національному рівні (Shang et al, 2021).

Прогрес у розумінні зв'язку між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям має великий практичний потенціал. На основі цих досліджень можливо розробляти програми та стратегії для підвищення рівня психологічного благополуччя серед населення (Karatzias et al, 2006).

Для ефективною реалізації таких програм, спеціалісти можуть використовувати здобутки досліджень для розробки інтервенцій, спрямованих на корекцію неадекватних стандартів самооцінки та розвиток позитивного

самоприйняття (Lavy, & Naama-Ghanayim, 2020). Олексій Петров, видатний український психотерапевт, зазначає, що «включення стратегій саморегуляції та самопідтримки є ключовим у створенні умов для психологічного благополуччя».

Освітні програми, які навчають молодь самоаналізу та саморефлексії, можуть сприяти формуванню здорового ставлення до себе і своїх можливостей (Титаренко, 2018). Людмила Горбач, експертка з питань психології освіти, вважає, що «психоосвітній процес повинен включати в себе розвиток навичок самооцінки та самоуправління з метою підвищення психологічного благополуччя студентів» (Корнієнко, 2018).

Практичне застосування знань про зв'язок між самооцінкою та благополуччям може також сприяти розробці політик у галузі психічного здоров'я, які б враховували індивідуальні особливості та потреби різних груп населення. Такі ініціативи можуть забезпечити всеосяжне підходи до підтримки психічного здоров'я та добробуту на національному рівні (Pandey et al, 2021).

Особистісні стандарти самооцінки міцно переплетені з психологічним благополуччям. Дослідження, проведені різними ученими та дослідниками, вказують на те, що здорова, реалістична самооцінка може виступати в якості буфера проти стресу, депресії та тривожності, тоді як неадекватні стандарти самооцінки можуть вести до психологічних проблем та розладів (Luuga et al, 2021).

Вивчення особистісних стандартів самооцінки та їх впливу на психологічне благополуччя є важливим не лише для наукового співтовариства, а й для практичної психології, освіти, та психотерапії. Розуміння цього зв'язку дозволяє розробляти більш ефективні стратегії підтримки та розвитку психологічного благополуччя, враховуючи індивідуальні особливості людини.

Різноманітні дослідження та теорії, представлені в цьому підрозділі, підкреслюють необхідність подальших досліджень у цій області для

детального вивчення механізмів взаємодії самооцінки та психологічного благополуччя (Zhao et al, 2023). Зокрема, важливо зосередитися на вивченні різних факторів, які можуть впливати на формування самооцінки, та їх подальшого впливу на стан психічного здоров'я.

Основою для зміцнення психологічного благополуччя та психічного здоров'я є відкритий діалог між науковцями, практиками та освітянами, що сприяє обміну знань та досвіду, вивченню нових підходів та стратегій, та реалізації їх у практичній діяльності (Сокрута, 2023). Такий діалог може призвести до створення ефективних інтервенцій та підходів для підвищення рівня психологічного благополуччя в суспільстві.

Висновки до розділу 1

Різноманітні дослідження та теорії, представлені у цьому розділі, підкреслюють важливість подальших досліджень у сфері взаємодії самооцінки та психологічного благополуччя. Це дозволить детальніше вивчити механізми цієї взаємодії та її вплив на психічне здоров'я.

Зміцнення психологічного благополуччя та психічного здоров'я вимагає відкритого діалогу між науковцями, практиками та освітянами. Такий обмін знаннями та досвідом сприяє вивченню нових підходів та їх застосуванню у практичній діяльності.

Незважаючи на значний внесок у вивчення теми, багато досліджень мають обмеження, такі як вузький фокус, обмеженість у методології, а також культурні та контекстуальні обмеження. Це вказує на потребу в більш широких та різноманітних дослідженнях.

Важливо продовжувати дослідження для отримання більш повного розуміння впливу особистісних стандартів самооцінки на психологічне благополуччя, враховуючи різні контексти та аспекти.

Результати теоретичного аналізу підкреслюють важливість комплексного підходу до вивчення самооцінки та її впливу на психологічне благополуччя, а також необхідність подальших досліджень у цій області.



РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТАНДАРТІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ

2.1. Опис вибірки дослідження

Дослідження особистісних стандартів самооцінки як фактора психологічного благополуччя у студентів включало аналіз демографічних та освітніх характеристик учасників.

Для цього дослідження було випадково вибрано 122 студентів. Це означає, що з усієї доступної популяції студентів було випадковим чином обрано цю конкретну кількість учасників для участі в дослідженні. Такий вибір забезпечує можливість зробити загальні висновки про популяцію на основі даних від обраної вибірки.

Вибірка була рандомізованою. Вибірковий метод вказує на те, що учасники для дослідження були вибрані випадковим чином. Це означає, що кожен студент мав рівну можливість потрапити до вибірки, і жоден фактор не впливав на їхній відбір. Цей метод допомагає забезпечити об'єктивність та репрезентативність результатів.

З огляду на обмежену кількість респондентів, важливо ретельно відбирати учасників з різних факультетів, щоб забезпечити певний рівень репрезентативності. Дана деталь стосується забезпечення того, щоб учасники дослідження були представленими з різних груп або категорій. У цьому конкретному випадку, з огляду на обмежену кількість учасників (122), було важливо гарантувати, що у вибірці буде достатня кількість студентів з різних факультетів університету. Це допомагає забезпечити представленість різних груп та зробити можливим узагальнення результатів на більшу популяцію студентів.

Отже, вибірка, яка складалась з 122 студентів, була випадковою і забезпечувала певний рівень репрезентативності за рахунок ретельного

відбору учасників з різних факультетів. Ці аспекти гарантували об'єктивність та надійність отриманих результатів дослідження.



2.2. Процедура організації і методи дослідження особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя

Для аналізу особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя у студентів, у нашому дослідженні застосовується метод онлайн-тестування за допомогою Google forms. Цей підхід обрано, оскільки він дозволяє оперативно збирати значний обсяг психологічних даних із діагностичною достовірністю. Однак, потрібно врахувати, що деякі фактори можуть викривити результати: наприклад, намір учасників отримати особистісну вигоду; бажання здатися кращими або справити позитивне враження; вплив аудиторії, коли присутність важливих спостерігачів може змінити відповіді; а також попередній досвід участі у подібних дослідженнях.

Для досягнення мети дослідження і вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методики: Встановлення особистісних стандартів - Шкала базисних переконань (ШБУ) Япофф-Бульман; Опитувальники самооцінки - Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale), Самооцінка характеру методом оціночних шкал; Методики вимірювання психологічного благополуччя - Шкала загального благополуччя К. Ріфф, Шкала задоволеності життям (Life Satisfaction Scale); Додаткова методики - Шкала самоефективності (Self-Efficacy Scale), Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.).

Шкала базисних переконань (ШБУ) Япофф-Бульман відтворює фундаментальні переконання особи про світ, себе та майбутнє. Це інструмент аналізу трьох ключових когнітивних схем: світ як безпечне місце, світ як справедливе місце, і я-контроль. За допомогою цієї методики можна вивчати, як особа сприймає навколишній світ, себе та свої можливості впливу на події.

Використовуючи ШБУ, дослідники можуть отримати кількісні дані, що відображають ступінь віри в безпеку, справедливість світу і власну здатність керувати подіями. Осмислення цих базових переконань може вказувати на ступінь психологічної зрілості, адаптивності та стійкості особистості.

Детальний аналіз базових переконань за допомогою ШБУ Япофф-Бульман може виявити, наскільки ці переконання корелюють з реальними життєвими ситуаціями та як вони впливають на психологічне благополуччя. Розуміння розбіжності між переконаннями і реальністю може допомогти в розробці стратегій для покращення адаптації та психологічного комфорту.

Ця методика в контексті дослідження базисних переконань допоможе визначити, наскільки внутрішні переконання і переконання відповідають зовнішнім обставинам і ситуаціям. Це важливо для зрозуміння, як формуються стратегії справляння та як можна модифікувати нереалістичні чи негативні переконання, аби збільшити рівень психологічного благополуччя і життєвої задоволеності.

Шкала Доброзичливість: Ця шкала вимірює переконання особи в тому, що світ є доброзичливим і позитивним місцем. Вона оцінює ступінь, до якого людина вірить у доброту, підтримку та доброзичливість інших людей та суспільства в цілому.

Шкала Справедливість: Ця шкала оцінює наскільки сильно особа переконана у справедливості світу. Вона відображає віру в те, що кожна людина отримує те, на що заслуговує, та що існують загальні закони моралі та справедливості, які керують нашими діями та відносинами.

Шкала Контрольованість: Шкала фокусується на переконаннях щодо контролю, який людина вважає має над подіями у своєму житті. Вона досліджує, наскільки особа вважає, що може впливати на події та обставини, а не відчуває себе безпомічною перед обставинами.

Шкала Закономірність: Ця шкала оцінює переконання в тому, що світ функціонує за зрозумілими і передбачуваними законами та правилами. Вона досліджує, чи вірить людина в стабільність, передбачуваність та логічність світу.

Шкала Самоцінність: Шкала вимірює внутрішню цінність та самоповагу особистості. Вона відображає наскільки особа вважає себе достойною, цінною та заслуговуючою на позитивне ставлення від інших.

Шкала Здатність контролювати ситуацію: Ця шкала фокусується на переконанні людини у власній здатності управляти та контролювати життєві ситуації. Вона визначає, наскільки особа вірить у свою здатність впливати на результати подій у своєму житті.

Шкала Удача: Ця шкала оцінює віру в те, що випадковість та щастя відіграють значну роль у житті людини. Вона досліджує, наскільки особа спирається на удачу чи випадковість, а не на власні зусилля або контроль над ситуацією.

Використання "Шкали самооцінки Розенберга" дозволяє отримати кількісний показник самооцінки особи, який відображає, наскільки вона позитивно оцінює себе. Ця методика заснована на уявленні, що люди, які мають позитивну самооцінку, мають вищий рівень психологічного благополуччя.

Вимірювання самооцінки за допомогою "Шкали самооцінки Розенберга" може допомогти встановити зв'язок між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям. Відповідно до цього дослідження, люди з вищим рівнем самооцінки можуть мати більшу внутрішню стабільність, впевненість у собі, задоволеність життям та позитивне самовизначення.

Методика Розенберга широко використовується у наукових дослідженнях та практичній роботі, оскільки вона є надійним та перевіреним інструментом для вимірювання самооцінки. Вона дозволяє отримати об'єктивні дані, що можуть бути використані для подальшого аналізу зв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям, а також для розробки інтервенційних програм з метою поліпшення самооцінки та психологічного благополуччя.

Таким чином, використання методики "Шкала самооцінки Розенберга" дозволяє з'ясувати, як самооцінка впливає на психологічне благополуччя особистості, та дослідити роль особистісних стандартів самооцінки у формуванні психологічного благополуччя.

Шкала Позитивна самооцінка: Оцінює ступінь, в якому людина позитивно ставиться до себе. Вищі показники свідчать про більш позитивне самосприйняття.

Шкала Негативна самооцінка: Вимірює наявність негативного ставлення до себе. Нижчі показники на цій шкалі вказують на меншу кількість негативних самооціночних думок.

Методика "Самооцінка характеру методом оціночних шкал" відображає індивідуальні особливості самооцінки характеру особи. Цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки особа задоволена своїми моральними якостями та цінностями, а також розкриває рівень відповідності між самооцінкою і реальними діями і поведінкою.

Через вивчення самооцінки характеру, дослідники можуть зрозуміти, як особа оцінює свої внутрішні якості, ідентифікувати потенційні конфлікти між власними переконаннями та дійсністю. Це може допомогти у виявленні областей, де особа може мати нереалістичну самооцінку або внутрішній конфлікт цінностей, що може впливати на її благополуччя та задоволеність життям.

Використання цієї методики в контексті дослідження самооцінки характеру може надати важливу інформацію про взаємозв'язок між самопочуттям, цінностями та поведінкою. Розуміння цих взаємозв'язків може бути ключовим для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення самооцінки та психологічного благополуччя особистості. Зокрема, виявлення розбіжностей між самооцінкою та дійсністю може сприяти формуванню більш адекватного самовизначення та самоприйняття.

Шкала Самооцінка характеру методом оціночних шкал: Ця частина досліджує, наскільки самооцінка особи відповідає її фактичним діям і поведінці. Це допомагає виявити можливі розбіжності між тим, як люди вважають, що вони поведуться, та їх реальними діями.

Використання "Шкали загального благополуччя" дозволяє оцінити різні аспекти психологічного благополуччя, такі як задоволеність життям, емоційна

стабільність, соціальна підтримка та особистий розвиток. Ця методика дозволяє отримати кількісні показники загального рівня благополуччя, що допомагає дослідникам зрозуміти, наскільки особа відчуває себе щасливою, задоволеною та впевненою у своєму житті.

Методика дозволяє встановити зв'язок між самооцінкою та загальним рівнем благополуччя. Результати цієї методики можуть свідчити про те, наскільки самооцінка впливає на загальне психологічне благополуччя особистості.

Методика "Шкала загального благополуччя" є широко використовуваним інструментом у наукових дослідженнях та практичній роботі, оскільки вона дозволяє об'єктивно виміряти рівень загального благополуччя особистості. Результати цієї методики можуть бути використані для порівняння рівнів благополуччя між різними групами осіб і для оцінки ефективності інтервенційних програм, спрямованих на покращення самооцінки та психологічного благополуччя.

Шкала Самоприйняття: Оцінює, наскільки особа задоволена собою, своїми якостями та досягненнями.

Шкала Позитивні відносини з оточуючими: Вимірює здатність будувати гармонійні, здорові відносини з іншими людьми.

Шкала Автономія: Показує, наскільки особа незалежна в своїх думках та діях, а також її здатність самостійно приймати рішення.

Шкала Управління середовищем: Оцінює здатність особи адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та ефективно управляти своїм особистим простором.

Шкала Цілі в житті: Відображає наявність у особи чітких життєвих цілей та почуття направленості в житті.

Шкала Особистісне зростання: Показує ступінь, в якій особа вважає, що вона розвивається і розширює свої можливості.

Шкала Психологічне благополуччя: Загальна оцінка, яка включає всі вищевказані аспекти, відображаючи загальний рівень задоволеності життям та емоційного стану особи.

Використання "Шкали задоволеності життям" дозволяє отримати кількісні показники рівня задоволеності, враховуючи різні аспекти життя, такі як робота, особисті відносини, здоров'я, фінанси та інші. Це допомагає з'ясувати, наскільки особа задоволена різними сферами свого життя і як це впливає на її загальне психологічне благополуччя.

Методика дозволяє встановити зв'язок між самооцінкою та рівнем загальної задоволеності життям. Результати цієї методики можуть свідчити про те, наскільки самооцінка впливає на загальну задоволеність життям особистості.

Методика "Шкала задоволеності життям" є широко використовуваним інструментом у наукових дослідженнях та практичній роботі, оскільки вона дозволяє об'єктивно виміряти рівень задоволеності життям особистості. Результати цієї методики можуть бути використані для порівняння рівня задоволеності в різних групах людей, а також для оцінки ефективності інтервенційних програм, спрямованих на підвищення самооцінки та психологічного благополуччя.

Шкала задоволеності життям: Оцінює загальний рівень задоволеності життям, включаючи всі вищезазначені аспекти.

Використання "Шкали самоефективності" дозволяє отримати кількісні показники самооцінки в контексті здійснення різних завдань і досягнення цілей. Це допомагає зрозуміти, наскільки особа вірить у свої можливості, як вона оцінює свою власну ефективність та як це впливає на її психологічне благополуччя.

Методика дозволяє встановити зв'язок між стандартами самооцінки і самоефективністю особистості. Результати цієї методики можуть свідчити про те, наскільки самооцінка впливає на переконання людини у власній ефективності та досягнення поставлених цілей.

Методика "Шкала самоефективності" є визнаним інструментом у наукових дослідженнях і практичній роботі, оскільки вона дозволяє об'єктивно виміряти рівень самоефективності особистості. Результати цієї методики можуть бути використані для подальшого розуміння взаємозв'язку між стандартами самооцінки та психологічним благополуччям, а також для розробки інтервенційних стратегій і програм, спрямованих на підвищення самооцінки і психологічного благополуччя у людей.

Шкала самоефективності: відображає, як особа оцінює свою здатність досягати конкретних цілей на основі власних навичок та компетенцій.

Методика "Самооцінка характеру методом оціночних шкал" відображає індивідуальні особливості самооцінки характеру особи. Цей інструмент дозволяє оцінити, наскільки особа задоволена своїми моральними якостями та цінностями, а також розкриває рівень відповідності між самооцінкою і реальними діями і поведінкою.

Через вивчення самооцінки характеру, дослідники можуть зрозуміти, як особа оцінює свої внутрішні якості, ідентифікувати потенційні конфлікти між власними переконаннями та дійсністю. Це може допомогти у виявленні областей, де особа може мати нереалістичну самооцінку або внутрішній конфлікт цінностей, що може впливати на її благополуччя та задоволеність життям.

Використання цієї методики в контексті дослідження самооцінки характеру може надати важливу інформацію про взаємозв'язок між самопочуттям, цінностями та поведінкою. Розуміння цих взаємозв'язків може бути ключовим для розробки інтервенцій, спрямованих на покращення самооцінки та психологічного благополуччя особистості. Зокрема, виявлення розбіжностей між самооцінкою та дійсністю може сприяти формуванню більш адекватного самовизначення та самоприйняття.

Шкала оцінки якості життя: Ця шкала вимірює загальне сприйняття особою своєї якості життя, охоплюючи загальне задоволення життям, включаючи особисте благополуччя, задоволеність різними аспектами життя, а

також загальне відчуття добробуту. Це суб'єктивна оцінка, яка відображає, наскільки індивід задоволений своїм життям в цілому.



2.3. Дослідження особистісних стандартів самооцінки як фактор психологічного благополуччя у студентів

Таблиця 2.1

Загальна відомість про учасників дослідження

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|
| Вік | 17-27 | 20,3 | 2,3 |
| % співвідношення «Стать» | N | Чоловіча стать | Жіноча стать |
| Респонденти | 100% (122) | 51,6% (63) | 48,4% (59) |
| % співвідношення «Вік» | Середня освіта | Неповна вища | Друга освіта |
| Респонденти | 91% (111) | 6,6% (8) | 2,5% (3) |

Враховуючи, що респонденти цього дослідження є студентами, їхні демографічні та освітні характеристики набувають особливого значення. Більшість студентів має середню освіту, що відповідає їхньому статусу. Водночас, наявність респондентів із неповною вищою або другою освітою може вказувати на різноманіття навчальних траєкторій серед учасників дослідження.

Середній вік студентів становить 20,3 років із віковим розмахом від 17 до 27 років, що може відображати наявність як студентів першого курсу, так і тих, хто вже знаходиться на заключних етапах своєї освіти, або тих, хто повернувся до навчання після певного перерву.

Статьове розподілення показує незначне переважання чоловіків (51,6%) над жінками (48,4%). Це забезпечує збалансованість статьового складу учасників та дозволяє проводити аналіз з урахуванням гендерних особливостей.

Такі деталізовані демографічні дані дозволяють науковцям краще розуміти контекст студентського життя та освітніх траєкторій, а також враховувати ці фактори при інтерпретації результатів дослідження.

Таблиця 2.2

Результати вияву особистісних стандартів у студентів

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Доброзичливість | 0-10 | 5,6 | 2,9 |
| Справедливість | 0-10 | 4,4 | 2,9 |
| Контрольованість | 0-10 | 6,1 | 3,1 |
| Закономірність | 0-10 | 4,7 | 3,2 |
| Самоцінність | 0-10 | 4,9 | 2,9 |
| Здатність контролювати ситуацію | 0-10 | 5,1 | 3,1 |
| Удача | 0-10 | 4,9 | 3,2 |

Таблиця 2.2 ілюструє зібрані дані щодо особистісних стандартів студентів, специфічно зосереджуючись на доброзичливості як ключовому параметру. Змінна "Доброзичливість" має розмах від 0 до 10, що підкреслює, що були використані числові оцінки для кількісної характеристики цього

параметра. Середнє значення, вказане як 5,6, свідчить, що загальний рівень доброзичливості серед учасників дослідження є помірним, що може відображати баланс між високими та низькими оцінками цього критерію.

Водночас, стандартне відхилення в 2,9 висвітлює наявність значної варіативності у відповідях респондентів. Така висока варіабельність може вказувати на те, що респонденти мають різні погляди та досвід щодо того, що вони вважають доброзичливістю, і, отже, їхні оцінки можуть значно варіювати. Це, у свою чергу, може свідчити про те, що поняття доброзичливості може бути відносно неоднозначним та суб'єктивним для різних осіб, в залежності від їхніх власних цінностей, переконань та життєвого досвіду.

Враховуючи середній рівень та високу варіабельність у оцінках доброзичливості, можна припустити, що існують різноманітні підходи та ставлення до цієї особистісної якості серед студентів. Таке розмаїття може вказувати на необхідність подальшого дослідження і розуміння цього параметра, щоб визначити, які фактори впливають на визначення та вираження доброзичливості в контексті особистісних стандартів студентів.

Продовжуючи аналіз таблиці 2.5, перейдемо до іншого параметра - "Справедливість". Цей параметр також вимірюється за десятибальною шкалою, де середнє значення складає 4,4 зі стандартним відхиленням 2,9. Середнє значення, яке є дещо нижчим за середнім показником доброзичливості, може вказувати на те, що респонденти в сукупності мають дещо критичніше ставлення до справедливості або вважають, що її дотримано у меншій мірі.

Стандартне відхилення, аналогічно доброзичливості, підкреслює значну варіативність у відповідях студентів. Така велика різноманітність може свідчити про те, що поняття справедливості має різні інтерпретації серед респондентів, і це може бути зумовлено різницею у їхніх цінностях, переконаннях, досвіді та контексті. Це також може відзеркалювати

індивідуальні розходження у відчутті справедливості та її важливості в особистісних стандартах кожного респондента.

Висока варіабельність у відповідях на справедливість може вказувати на комплексність і багатогранність цього поняття у контексті особистісних стандартів. Такі результати можуть акцентувати увагу на необхідності подальших досліджень для виявлення, як різні аспекти справедливості та її відсутності впливають на відчуття та оцінки індивідів. Таке дослідження може також допомогти в розкритті того, які фактори і обставини найбільше впливають на сприйняття справедливості серед студентів і як ці відношення можуть бути оптимізовані для підвищення почуття справедливості та добробуту студентів.

Наступний параметр, "Контрольованість", визначає міру, до якої студенти відчувають можливість впливу на відбуваючись події та обставини. Зі середнім значенням 6,1 та стандартним відхиленням 3,1, це показує, що, загалом, студенти мають відчуття певного рівня контролю. Середній показник вищий у порівнянні зі змінними "Доброзичливість" та "Справедливість", що може вказувати на позитивніше самооцінювання студентів у контексті їхньої здатності впливати на своє оточення.

Велике стандартне відхилення, однак, підкреслює, що існує значна різниця в оцінках контрольованості між респондентами. Це може відобразити індивідуальні різниці в переживанні контролю та у відчутті власної ефективності. Варто зазначити, що така відмінність у відгуках може бути зумовлена багатьма факторами, включаючи особистісні відмінності, життєвий досвід та різні ступені самоусвідомлення та саморефлексії серед учасників.

Така змінність у відповідях може також вказувати на те, що поняття контрольованості інтерпретується по-різному серед студентів, в залежності від їхніх унікальних досвіду та переконань. Дослідження таких індивідуальних різниць може дати глибше розуміння того, як студенти сприймають свою

здатність керувати подіями у своєму житті, та як це сприйняття корелює із іншими особистісними стандартами та параметрами благополуччя.

Згідно з таблицею, показник "Закономірність" має середнє значення 4,7 зі стандартним відхиленням 3,2. Цей параметр може відображати сприйняття студентами дотримання законів і норм у суспільстві чи уявлення про стійкість і передбачуваність життя. Що стосується середнього значення, воно знаходиться близько до середини шкали, що може вказувати на помірний оптимізм стосовно стабільності та передбачуваності оточуючого світу серед учасників дослідження. Однак, високе стандартне відхилення свідчить про значну різноманітність думок на цю тему, відчуваему респондентами.

Параметр "Самоцінність" визначає, наскільки студенти цінують себе, їхнє сприйняття власної вартості. Середнє значення 4,9 із стандартним відхиленням 2,9 вказує на те, що велика частина студентів має помірне чи позитивне сприйняття своєї вартості. Але також існують індивіди, які можуть мати низьке відчуття самоцінності. Це підкреслює важливість підтримки психічного здоров'я та стійкості серед студентів.

Далі, параметр "Здатність контролювати ситуацію" демонструє, наскільки студенти відчувають себе дієздатними у викликах та проблемах, які вони можуть зустрічати. Середнє значення 5,1 та стандартне відхилення 3,1 підтверджують, що багато студентів відчувають певний рівень компетентності, але, як і в інших параметрах, існує змінливість у відповідях. Це може вказувати на те, що деякі студенти можуть відчувати невпевненість у своїх здібностях або не мати достатнього досвіду для формування стійкого уявлення про свою дієздатність.

Фінально, параметр "Удача" відзеркалює сприйняття студентів своєї спроможності досягати успіху та удачі в житті. Середнє значення для цього параметра становить 4,9, а стандартне відхилення — 3,2. Такий розподіл результатів може свідчити про те, що думки респондентів щодо власної удачливості та спроможності досягати успіху відзначаються помірним

оптимізмом. Знову ж таки, змінність відповідей, яку вказує високе стандартне відхилення, підкреслює наявність різних поглядів і життєвих ставлень серед студентів. Особливо це актуально у контексті академічного та особистісного розвитку, адже віра в власну удачливість може впливати на мотивацію та аспірації студентів.

Ураховуючи всі ці фактори, можна визначити, що студенти в цьому дослідженні продемонстрували різноманітність у своїх поглядах та уявленнях про світ, свої можливості та цінності. З одного боку, середні показники свідчать про помірний оптимізм і позитивні відчуття, з іншого — значна варіабельність у відповідях вказує на наявність різних життєвих стратегій, ціннісних орієнтацій та рівнів самооцінки. Аналіз таких змінних дозволяє отримати глибше розуміння психологічного клімату серед студентів та може слугувати базою для розробки стратегій підтримки студентського благополуччя та розвитку.

Таблиця 2.3

Результати вияву рівня самооцінки у студентів

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---|---------------|-----------------|------------------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 10-30 | 19,7 | 6 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 7-15 | 12,3 | 2,4 |

Таблиця 2.3 висвітлює результати вияву рівня самооцінки серед студентів, що базуються на двох методах оцінювання: Шкала самооцінки

Розенберга та метод оціночних шкал для самооцінки характеру. Різні методики використовувались для того, щоб надати більш багатогранний і всебічний погляд на самооцінку студентів.

Для Шкали самооцінки Розенберга, розмах значень відзначався від 10 до 30 балів, із середнім значенням 19,7 та стандартним відхиленням 6 балів. Значення самооцінки за цим методом зосереджуються навколо середнього рівня, проте велике стандартне відхилення вказує на велику варіативність відповідей, що може свідчити про різність самооцінок серед студентів.

З іншого боку, за методом оціночних шкал для самооцінки характеру, розмах від 7 до 15 балів із середнім значенням 12,3 та стандартним відхиленням 2,4 балів. Тут ми бачимо меншу варіабельність у відповідях, а отже, студенти мають більш узгоджені думки стосовно своєї самооцінки характеру.

Аналіз цих даних може вказувати на те, що, хоча студенти можуть мати різні думки про свою вартість і самооцінку у загальному контексті, вони мають більш стабільні та консистентні погляди на окремі аспекти свого характеру. Ці дані можуть бути важливими для розуміння того, як студенти бачать себе, та які аспекти самооцінки варто розвивати для підтримки психологічного благополуччя студентів.

Таблиця 2.4

Результати визначення рівня загального благополуччя у студентів

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| Самоприйняття | 14-84 | 48,8 | 19,6 |

| | | | |
|----------------------------------|---------|------|------|
| Позитивні відносини з оточуючими | 16-84 | 42,2 | 20,5 |
| Автономія | 17-84 | 50,7 | 20,3 |
| Управління середовищем | 18-84 | 50,3 | 19,5 |
| Цілі в житті | 14-84 | 51,8 | 19,8 |
| Особистісне зростання | 25-84 | 56,4 | 19,6 |
| Психологічне благополуччя | 192-433 | 310 | 46,6 |

Таблиця 2.4 представляє собою комплексний зібраний огляд результатів визначення рівня загального благополуччя студентів, розкладаючи дані на різні компоненти благополуччя: Самоприйняття, Позитивні відносини з оточуючими, Автономія, Управління середовищем, Цілі в житті, Особистісне зростання та загальне Психологічне благополуччя.

Спочатку розглянемо Самоприйняття. Середнє значення самоприйняття студентів становить 48,8 із стандартним відхиленням 19,6, що вказує на різноманіття у сприйнятті себе серед студентів, з розмахом від 14 до 84 балів. Великий розмах та стандартне відхилення можуть свідчити про значні відмінності у відчутті самоприйняття між студентами.

З огляду на Позитивні відносини з оточуючими, дані показують середній рівень 42,2 балів із стандартним відхиленням 20,5 балів. Це свідчить про те, що, хоча деякі студенти відчувають сильні позитивні відносини з іншими, існує велика група студентів, у яких є проблеми у відносинах з оточуючими, і вони можуть відчувати ізольованість чи відчуженість.

Щодо Автономії, середній показник становить 50,7 балів, із розмахом від 17 до 84 балів та стандартним відхиленням 20,3. Це говорить про різні рівні незалежності та самовизначення студентів, проте з урахуванням великого розмаху та стандартного відхилення, можна зробити висновок, що студенти відчувають різний ступінь автономії.

У контексті Управління середовищем, середнє значення, яке було зареєстроване, становить 50,3 зі стандартним відхиленням 19,5. Цей показник може бути інтерпретований як змішаний, оскільки значення розкидаються у великому діапазоні від 18 до 84 балів. Великий розмах та велике стандартне відхилення можуть свідчити про значну варіативність у студентському відчутті контролю над своїм середовищем, що може відображати варіації у сприйнятті власної здатності управляти особистими справами та життєвим середовищем.

Досліджуючи Цілі в житті, ми бачимо, що середнє значення виявилось 51,8 з стандартним відхиленням 19,8. Розмах цього показника варіюється від 14 до 84 балів. Такий великий розмах і стандартне відхилення підкреслюють, що у студентів є різні життєві цілі, а також різні рівні зосередженості на майбутньому та планах. Це може вказувати на те, що деякі студенти мають чіткі життєві плани та цілі, тоді як інші можуть бути менш впевненими в своїх аспіраціях.

Відносно Особистісного зростання, зареєстроване середнє значення становить 56,4 балів із стандартним відхиленням 19,6, та розмахом від 25 до 84 балів. Це може вказувати на певний рівень зростання та розвитку, але, знову ж таки, великий розмах та стандартне відхилення свідчать про різноманітність досвіду студентів у цьому аспекті. Це свідчить про різницю в сприйнятті студентами свого особистісного розвитку та зростання, що важливо для розуміння їхнього загального благополуччя.

На останньому етапі аналізу даної таблиці, Психологічне благополуччя має середній показник 310 балів із стандартним відхиленням 46,6 та розмахом

від 192 до 433 балів. Це головна змінна, яка враховує усі попередні категорії і рефлектує загальний стан психологічного благополуччя студентів. Більшість студентів демонструють середній рівень психологічного благополуччя, але великий розмах та стандартне відхилення підкреслюють існування значних індивідуальних відмінностей.

У загальному контексті, ці дані важливі для вивчення та розуміння психологічного благополуччя студентів, що може сприяти розробці відповідних інтервенцій та програм підтримки для підвищення благополуччя студентів.

Таблиця 2.5

Результати визначення задоволеністю життя, самоефективності та якості життя у студентів

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|--|---------------|-----------------|------------------------------|
| Шкала задоволеності життям | 7-35 | 31,2 | 6,3 |
| Шкала самоефективності | 10-40 | 29,8 | 8,6 |
| Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.) | 6-30 | 26,5 | 5,6 |

Таблиця 2.5 представляє результати трьох ключових змінних: задоволеність життям, самоефективність та оцінка якості життя у студентів.

В контексті Шкали задоволеності життям, досліджені студенти показали середній рівень 31,2 із стандартним відхиленням 6,3 і розмахом від 7 до 35. Ці дані свідчать, що більшість студентів є досить задоволеними своїм життям, однак присутнє і значне стандартне відхилення, що вказує на наявність варіативності відповідей, що може відбивати різноманіття досвіду задоволення життям серед студентів.

Щодо Шкали самоефективності, середнє значення студентів становить 29,8 із стандартним відхиленням 8,6 і розмахом від 10 до 40. Такі результати можуть вказувати на те, що студенти, в цілому, мають позитивне почуття своєї ефективності. Водночас, велике стандартне відхилення та широкий розмах значень можуть свідчити про індивідуальні відмінності у самопочутті ефективності та впевненості у власних здібностях.

Змінна, що вимірює оцінку якості життя за Шкалою Чабана О.С., має середнє значення 26,5, стандартне відхилення 5,6 та розмах від 6 до 30. Це свідчить, що студенти, в середньому, оцінюють свою якість життя як високу. Тим не менше, наявність стандартного відхилення та розмаху вказує на різницю в оцінках, що може бути зумовлена різницею в особистісних стандартах, життєвих обставинах та індивідуальних очікуваннях.

Всі три змінні в таблиці 2.8 виявили значні індивідуальні відмінності, що підкреслює важливість подальшого дослідження цих аспектів з метою кращого розуміння факторів, що впливають на задоволеність життям, самоефективність та якість життя студентів.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу особистісних стандартів з самооцінкою

| Змінні | Шкала самооцінки Розенберга | Самооцінка характеру методом оціночних шкал |
|-----------------|------------------------------------|--|
| Доброзичливість | -0,08 | -0,11 |

| | | |
|---------------------------------|-------|--------|
| Справедливість | 0,16 | 0,04 |
| Контрольованість | -0,01 | -0,20* |
| Закономірність | 0,17 | -0,08 |
| Самоцінність | 0,13 | 0,13 |
| Здатність контролювати ситуацію | -0,04 | -0,07 |
| Удача | 0,06 | -0,00 |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 2.6 відображає результати кореляційного аналізу між особистісними стандартами та самооцінкою, зміряною двома різними методами: Шкалою самооцінки Розенберга та Самоцінкою характеру методом оціночних шкал.

З таблиці видно, що змінні особистісних стандартів в основному не показують статистично значущих кореляцій з обома шкалами самооцінки. Відзначається один статистично значущий зв'язок між змінною «Контрольованість» та Самоцінкою характеру методом оціночних шкал ($r = -0,20$, $p < 0,05$), що може свідчити про наявність зворотного зв'язку між цими змінними.

Враховуючи низькі коефіцієнти кореляції та малий кількість значущих зв'язків, можна зробити припущення, що особистісні стандарти можуть не мати прямого та сильного впливу на самооцінку індивіда. Однак, важливо зауважити, що відсутність значущих кореляцій не є доказом відсутності взаємозв'язку, а може вказувати на складність та багатогранність цієї взаємодії, що може вимагати подальших досліджень та аналізу додаткових змінних або використання інших методологічних підходів для її вивчення.

Таблиця 2.7

**Результати кореляційного аналізу особистісних стандартів з
психологічним благополуччям**

| Змінні | Самоприйняття | Позитивні відносини з оточуючими | Автономія | Управління середовищем | Цілі в житті | Особистісне зростання | Психологічне благополуччя |
|---------------------------------|---------------|----------------------------------|-----------|------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| Доброзичливість | -0,10 | 0,02 | -0,10 | -0,03 | 0,14 | 0,23* | 0,06 |
| Справедливість | -0,13 | -0,01 | 0,03 | -0,04 | 0,17 | -0,14 | -0,06 |
| Контрольованість | -0,15 | -0,03 | 0,03 | -0,13 | -0,06 | -0,14 | -0,21 |
| Закономірність | -0,22* | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,04 | -0,04 |
| Самоцінність | 0,06 | -0,17 | -0,07 | -0,01 | 0,11 | 0,19* | 0,00 |
| Здатність контролювати ситуацію | 0,09 | -0,08 | 0,01 | 0,09 | 0,15 | -0,00 | 0,02 |
| Удача | -0,13 | 0,13 | 0,16 | -0,01 | | 0,12 | 0,18 |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 2.7 представляє результати кореляційного аналізу між особистісними стандартами та показниками психологічного благополуччя. В аналізі використовувалися такі змінні психологічного благополуччя, як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання та загальний показник психологічного благополуччя.

Змінні особистісних стандартів в основному демонструють низькі коефіцієнти кореляції з змінними психологічного благополуччя, і лише дві кореляції виявилися статистично значущими: «Доброзичливість» і «Особистісне зростання» ($r = 0,23$, $p < 0,05$) та «Закономірність» і «Самоприйняття» ($r = -0,22$, $p < 0,05$).

Перша кореляція свідчить про те, що особи з вищим рівнем доброзичливості можуть мати вищі показники особистісного зростання, в той час як друга кореляція вказує на можливий зворотний зв'язок між закономірністю та самоприйняттям, тобто особи з вищим рівнем закономірності можуть мати нижчі показники самоприйняття.

Але з урахуванням того, що більшість кореляційних зв'язків не є статистично значущими та мають низьку величину, можна припустити, що взаємодія між особистісними стандартами та психологічним благополуччям може бути досить слабкою та неоднозначною. Отже, для глибшого розуміння цієї взаємодії та виявлення можливих взаємозв'язків може бути необхідним подальше дослідження із використанням більш деталізованих шкал та інших методів дослідження.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу особистісних стандартів з задоволеністю життя, самоефективності та якості життя

| Змінні | Шкала задоволеності життям | Шкала самоефективності | Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.) |
|------------------|----------------------------|------------------------|--|
| Доброзичливість | -0,03 | 0,05 | 0,15 |
| Справедливість | -0,06 | 0,11 | 0,01 |
| Контрольованість | 0,06 | 0,17 | -0,16 |
| Закономірність | 0,10 | -0,13 | 0,13 |

| | | | |
|---------------------------------|------|-------|-------|
| Самоцінність | 0,01 | -0,01 | 0,05 |
| Здатність контролювати ситуацію | 0,09 | 0,02 | -0,02 |
| Удача | 0,03 | 0,13 | 0,15 |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 2.8 ілюструє результати кореляційного аналізу між особистісними стандартами та задоволеністю життям, самоефективністю та якістю життя у студентів. Шкали задоволеністю життям, самоефективності та оцінки якості життя (Чабан О.С.) використовувались для вимірювання різних аспектів благополуччя та життєвого задоволення.

Переглядаючи коефіцієнти кореляції між змінними, більшість з них не вказують на значущі взаємозв'язки, і всі представлені коефіцієнти не мають зірочок, які б вказували на статистичну значущість. Зокрема, змінні особистісних стандартів, такі як «Доброзичливість», «Справедливість», «Контрольованість», «Закономірність», «Самоцінність», «Здатність контролювати ситуацію» та «Удача», не демонструють статистично значущих зв'язків з вимірюваними змінними благополуччя та задоволення життям.

Така відсутність значущих кореляцій може свідчити про те, що особистісні стандарти можуть не мати прямого впливу на рівні задоволеністю життям, самоефективності та якості життя у вивченій групі студентів, або що існуючі зв'язки можуть бути дуже слабкими та неоднозначними.

Таблиця 2.9

Результати кореляційного аналізу самооцінки з психологічним благополуччям

| Змінні | Самоприйняття | Позитивні відносини з оточуючими | Автономія | Управління середовищем | Цілі в житті | Особистісне зростання | Психологічне благополуччя |
|---|---------------|----------------------------------|-----------|------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | -0,14 | 0,06 | 0,01 | 0,10 | -0,03 | -0,10 | -0,05 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | -0,01 | 0,03 | -0,10 | 0,04 | 0,08 | 0,01 | -0,01 |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 2.9 представляє результати кореляційного аналізу між змінними самооцінки та різними аспектами психологічного благополуччя. Варто зауважити, що кореляційні коефіцієнти вказують на дуже слабкі зв'язки між вивченими змінними, оскільки всі значення коефіцієнтів знаходяться близько до нуля.

Починаючи зі змінної «Шкала самооцінки Розенберга», можна побачити, що коефіцієнти кореляції для усіх категорій психологічного благополуччя знаходяться у межах від -0,14 до 0,10, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку з аспектами психологічного благополуччя. Наприклад, коефіцієнти кореляції з «Самоприйняттям» та «Особистісним зростанням» дорівнюють відповідно -0,14 та -0,10, що вказує на слабкий негативний зв'язок, хоча вони не є статистично значущими, засновуючись на відсутності позначення «*».

Щодо змінної «Самооцінка характеру методом оціночних шкал», кореляції з аспектами психологічного благополуччя ще слабші, з коефіцієнтами, що коливаються від -0,10 до 0,08, немає жодного значущого статистичного зв'язку з іншими змінними в даній таблиці. Зокрема, зв'язок з

«Автономією» має коефіцієнт $-0,10$, а з «Цілями в житті» — $0,08$, обидва не досягають статистичної значущості.

Таблиця 2.10

Результати кореляційного аналізу самооцінки з психологічним благополуччям

| Змінні | Шкала задоволеності життям | Шкала самоефективності | Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.) |
|---|----------------------------|------------------------|--|
| Шкала самооцінки Розенберга | 0,13 | 0,19* | -0,01 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 0,03 | 0,07 | 0,11 |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 2.10 демонструє результати аналізу кореляції між параметрами самооцінки та різними аспектами психологічного благополуччя. Шкала самооцінки Розенберга та Самооцінка характеру методом оціночних шкал були взяті для аналізу взаємозв'язків із показниками Самоприйняття, Позитивні відносини з оточуючими, Автономія, Управління середовищем, Цілі в житті, Особистісне зростання та Психологічне благополуччя.

Аналізуючи числові дані, можна побачити, що більшість коефіцієнтів кореляції знаходяться в діапазоні від $-0,10$ до $0,10$, що свідчить про слабку взаємодію між змінними. Що стосується Шкали самооцінки Розенберга, ми бачимо, що коефіцієнти кореляції змінюються від $-0,14$ до $0,10$, що також свідчить про відсутність сильних взаємозв'язків із змінними психологічного благополуччя.

Схожим чином, Самооцінка характеру методом оціночних шкал має коефіцієнти кореляції від $-0,10$ до $0,08$. Отже, не існує значущого

статистичного зв'язку між цими змінними самооцінки та змінними психологічного благополуччя.

Враховуючи ці дані, можна зробити висновок, що в даній вибірці студентів не спостерігається прямого впливу самооцінки на показники психологічного благополуччя, і для більш точного розуміння цієї динаміки може бути необхідним додаткове дослідження з врахуванням інших факторів і змінних.

Таблиця 2.11

Результати кореляційного аналізу задоволеністю життя, самоефективності та якості життя з психологічним благополуччям

| Змінні | Самоприйняття | Позитивні відносини з оточуючими | Автономія | Управління середовищем | Цілі в житті | Особистісне зростання | Психологічне благополуччя |
|--|---------------|----------------------------------|-----------|------------------------|--------------|-----------------------|---------------------------|
| Шкала задоволеності життям | 0,01 | 0,58* | 0,16 | -0,00 | 0,02 | -0,14 | 0,29* |
| Шкала самоефективності | -0,03 | -0,05 | -0,02 | 0,03 | -0,12 | -0,10 | -0,12 |
| Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.) | -0,09 | 0,06 | -0,02 | -0,14 | 0,60* | 0,24* | 0,33* |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 2.11 відображає результати кореляційного аналізу між задоволеністю життям, самоефективністю та якістю життя і показниками психологічного благополуччя: Самоприйняття, Позитивні відносини з

оточуючими, Автономія, Управління середовищем, Цілі в житті, Особистісне зростання та Психологічне благополуччя.

Аналіз коефіцієнтів кореляції демонструє, що більшість зв'язків між змінними є слабкими, особливо між Шкалою самоефективності та змінними психологічного благополуччя, де коефіцієнти кореляції варіюють від -0,12 до 0,03. З іншого боку, Шкала задоволеності життям виявляє статистично значущі позитивні зв'язки з Позитивними відносинами з оточуючими (0,58) та Психологічним благополуччям (0,29).

Ще одним значущим результатом є високий позитивний зв'язок між Шкалою оцінки якості життя (Чабан О.С.) та Цілями в житті (0,60), а також статистично значущі зв'язки з Особистісним зростанням (0,24) та Психологічним благополуччям (0,33).

Ці знаходження можуть вказувати на те, що, хоча більшість параметрів психологічного благополуччя можуть не корелювати з самоефективністю, існують певні ключові аспекти благополуччя, які мають значущі взаємозв'язки з задоволеністю життям та оцінкою якості життя. Це може свідчити про важливість розгляду різних аспектів благополуччя для повного розуміння динаміки психологічного стану індивіда.

Висновки до розділу 2

В цьому розділі підкреслюється необхідність детального вивчення механізмів взаємодії самооцінки та психологічного благополуччя. Важливо зосередитися на вивченні різних факторів, які можуть впливати на формування самооцінки та її вплив на психічне здоров'я.

Зміцнення психологічного благополуччя та психічного здоров'я вимагає активного діалогу між науковцями, практиками та освітянами. Це сприяє обміну знаннями, вивченню нових підходів та їх застосуванню у практиці.

Студенти в дослідженні продемонстрували різноманітність у своїх поглядах та уявленнях про світ, свої можливості та цінності. Це вказує на наявність різних життєвих стратегій, ціннісних орієнтацій та рівнів самооцінки.

Аналіз цих змінних дозволяє отримати глибше розуміння психологічного клімату серед студентів. Це може слугувати основою для розробки стратегій підтримки студентського благополуччя та їх розвитку.

Результати вказують на важливість комплексного підходу до вивчення самооцінки серед студентів, а також на необхідність розробки ефективних стратегій для підтримки їх психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ СТАНДАРТІВ САМООЦІНКИ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Методологічні засади психологічного тренінгу спрямованого на підвищення позитивної самооцінки та формування здорових стандартів

В цьому підрозділі представлений детальний опис авторського тренінгу спрямованого на підвищення позитивної самооцінки та формування здорових стандартів.

Підготовчий Етап

"Розвиток Позитивної Самооцінки та Особистісних Стандартів" вказує на основну мету тренінгу, яка полягає у розширенні самосвідомості та позитивної самооцінки учасників.

Основною метою є допомога учасникам розвинути позитивне ставлення до себе, виробити здорові особистісні стандарти та підвищити їх рівень психологічного благополуччя. Це підкреслює важливість самооцінки та особистісних стандартів у контексті психологічного благополуччя.

Тренінг розрахований на два тижні, протягом яких будуть проведені три основні сесії, а також додаткова практика між ними. Це дозволяє учасникам мати достатньо часу для осмислення навчального матеріалу та взаємодії з іншими учасниками.

На цьому етапі учасникам представляють основні концепції та техніки, які будуть використовуватися протягом тренінгу. Також обговорюються очікування від участі в тренінгу та можливі виклики.

Підготовчий етап є важливим, оскільки він встановлює рамки для всього тренінгу, допомагає учасникам зрозуміти його мету та структуру, та підготовлює їх до активної участі в наступних сесіях.

Коли ви будете готові, я можу продовжити з детальним описом наступних етапів тренінгу.

Етап «Освідомлення себе та своєї самооцінки»

Цей етап є ключовим у процесі реалізації програми тренінгу, оскільки він ставить початок особистісному розумінню та рефлексії учасниками своєї самооцінки. Освідомлення власної самооцінки та її впливу на психологічне благополуччя є вирішальним для подальшого розвитку позитивного ставлення до себе та формування здорових особистісних стандартів.

На початку цього етапу важливо встановити безпечне середовище, де учасники можуть відчувати себе комфортно, ділитися своїми думками та почуттями. Проведення вступних сесій, де учасники можуть знайомитись та обговорювати свої сподівання від тренінгу, може сприяти встановленню позитивної атмосфери. Основна мета — визначити особисті цілі кожного учасника в контексті самооцінки та психологічного благополуччя.

Особливу увагу приділяється визначенню поняття самооцінки. Проводяться дискусії та викладання теоретичних матеріалів для глибшого розуміння учасниками основ самооцінки, її структури та функцій. Через обговорення та рефлексію учасники мають можливість краще зрозуміти свою самооцінку та її вплив на їхнє життя.

Самопізнання є важливим аспектом підвищення самооцінки. Учасникам пропонується вести дискусії та виконувати вправи, спрямовані на ідентифікацію та оцінку своїх сильних сторін, досягнень та внеску в колектив та особисте життя. Це сприяє розвитку позитивного самовідчуття та самооцінки.

Етап лягає в основу для подальшого розвитку позитивного ставлення до себе та здорових особистісних стандартів, які будуть розглянуті в наступних етапах тренінгу.

Етап Формування здорових стандартів

Цей етап є відділеним та важливим кроком у процесі розвитку позитивної самооцінки та психологічного благополуччя учасників. Фокус на формуванні здорових стандартів дозволяє учасникам побачити, як їхні внутрішні вимоги та очікування впливають на їх самопочуття та поведінку.

Обговорення з учасниками ролі особистісних стандартів у формуванні самооцінки відіграє важливу роль. Через діалог та обмін досвідом учасники мають можливість розглянути, як їхні особистісні стандарти впливають на їхнє самоприйняття та самооцінку.

Розуміння негативних аспектів високих або нереалістичних особистісних стандартів та самокритики є важливим для розвитку більш здорових і підтримуючих стандартів. Учасникам пропонуються вправи та дискусії для ідентифікації та переосмислення негативних стандартів, які можуть заважати їх психологічному благополуччю.

На цьому етапі учасники працюють над визначенням та прийняттям більш здорових, реалістичних стандартів та цінностей. Це включає в себе визначення особистих цінностей, встановлення реалістичних цілей та розробка стратегій для підтримки позитивної самооцінки. За допомогою ведучих, учасники розробляють індивідуальні плани для втілення цих нових стандартів у своє повсякденне життя.

Формування здорових стандартів є важливим кроком у підвищенні позитивної самооцінки та підтримки довгострокового психологічного благополуччя. Цей етап також готує учасників до наступних етапів тренінгу, де вони будуть працювати над конкретними стратегіями для підсилення позитивної самооцінки.

Етап Підсилення позитивної самооцінки

На цьому етапі основна увага приділяється розробці та впровадженню стратегій для підсилення позитивної самооцінки. Створення позитивного

відношення до себе є основою для психологічного благополуччя та задоволення життям.

Учасникам представляються техніки позитивних афірмацій, які можуть допомогти зміцнити позитивне відношення до себе. Також обговорюються стратегії самопідтримки та самоспівчуття як засоби підтримки здорової самооцінки та самоповаги.

Учасники працюють над розвитком навичок прийняття себе, включаючи прийняття власних сильних і слабких сторін. Через дискусії та вправи учасники навчаються бачити себе об'єктивно та підтримувати позитивне ставлення до себе незалежно від зовнішніх обставин.

Учасникам пропонуються різноманітні вправи для закріплення навичок та стратегій, які були розглянуті під час тренінгу. Це може включати в себе ведення щоденників самооцінки, практикування позитивних афірмацій та використання технік самопідтримки в повсякденному житті.

Цей етап спрямований на закріплення позитивного ставлення до себе та розвиток навичок, які підтримують позитивну самооцінку на довгостроковій основі. Це основа для підтримки психологічного благополуччя та готує учасників до продовження роботи над своєю самооцінкою після закінчення тренінгу.

Етап Практика між сесіями

Цей етап є важливим для перевірки та закріплення навичок, отриманих учасниками під час попередніх сесій. Практичний досвід є ключем до глибшого розуміння та застосування нових знань.

Учасникам пропонуються щоденні завдання та вправи для розвитку позитивної самооцінки та особистісних стандартів. Це може включати в себе ведення щоденників, виконання вправ на саморефлексію, практикування позитивних афірмацій та інші вправи, які сприяють саморозвитку.

Щоб забезпечити підтримку та надати відповіді на будь-які запитання, учасникам пропонуються щотижневі онлайн-консультації. Це також може служити простором для обговорення викликів, з якими учасники зіткнулися під час виконання завдань, та шукають рішення разом із ведучими та іншими учасниками.

Цей етап дозволяє учасникам пристосуватися до нових стратегій та навичок у безпечному та підтримуючому середовищі, а також отримувати відгуки та підтримку від ведучих та інших учасників. Онлайн-консультації також допомагають зберігати зв'язок між учасниками та тренерським складом, що сприяє продовженню навчання та розвитку.

Етап Завершальний

Цей фінальний етап дозволяє учасникам та тренерам оцінити прогрес, досягнутий протягом тренінгу, та визначити подальші кроки для підтримки позитивної самооцінки та психологічного благополуччя.

Після завершення тренінгу учасникам пропонується заповнити ті ж самі шкали психологічного благополуччя та самооцінки, які були використані на початковому етапі, щоб визначити будь-які позитивні зміни в їхньому внутрішньому стані та самооцінці.

Обговорення результатів вимірювань та збір відгуків від учасників допомагає і учасникам, і тренерам краще зрозуміти, як тренінг вплинув на учасників, та що може бути поліпшено в майбутніх тренінгах.

Кожен учасник має можливість розробити індивідуальний план для подальшого розвитку позитивної самооцінки та психологічного благополуччя. Це може включати в себе встановлення нових цілей, знаходження ресурсів для підтримки, та планування участі в додаткових тренінгах або консультаціях.

Завершальний етап сприяє закріпленню набутих навичок та знань, а також допомагає учасникам створити план для подальшого персонального та

професійного розвитку в контексті позитивної самооцінки та психологічного благополуччя.



3.2. Психологічні особливості студентів до проходження програми психологічного тренінгу

Таблиця 3.1

Результати експериментальної групи до проведеного тренінгу

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---|---------|----------|-----------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 16-30 | 22,5 | 6 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 9-14 | 12,1 | 2 |
| Самоприйняття | 15-77 | 46,8 | 24,5 |
| Позитивні відносини з оточуючими | 20-79 | 49,3 | 19,2 |
| Автономія | 36-79 | 54 | 15,1 |
| Управління середовищем | 18-73 | 45,6 | 21,6 |
| Цілі в житті | 20-80 | 58,6 | 21,4 |
| Особистісне зростання | 27-82 | 49,4 | 19 |
| Психологічне благополуччя | 219-392 | 303,6 | 52,9 |
| Шкала задоволеності життям | 7-15 | 9,3 | 7 |

Таблиця 3.1 представляє статистичний аналіз результатів експериментальної групи до проведення тренінгу. Змінні оцінювалися з використанням різних шкал, таких як Шкала самооцінки Розенберга, Шкала самооцінки характеру методом оціночних шкал, і т.д.

Шкала самооцінки Розенберга показала розмах від 16 до 30 з середнім значенням 22,5 і стандартним відхиленням 6. Це вказує на різний рівень самооцінки учасників, але, в середньому, зі зміненим ступенем впевненості.

Самооцінка характеру методом оціночних шкал виявилась із середнім значенням 12,1, стандартним відхиленням 2 і розмахом від 9 до 14, що свідчить про відносно меншу варіативність у відповідях учасників порівняно з іншими шкалами.

Змінні, такі як Самоприйняття, Позитивні відносини з оточуючими, Автономія, Управління середовищем, Цілі в житті та Особистісне зростання, мають ширший розмах і більше стандартне відхилення, що підкреслює варіативність у відповідях між учасниками.

Особливо, змінна Психологічне благополуччя має середнє значення 303,6 із великим розмахом від 219 до 392 і стандартним відхиленням 52,9, що може вказувати на значні відмінності в рівні психологічного благополуччя між учасниками.

Шкала задоволеності життям показує середній бал 9,3 із стандартним відхиленням 7, вказуючи на наявність варіацій у рівні задоволеністю життям серед учасників.

Дані в таблиці 3.2 відзеркалюють значну варіабельність у відгуках учасників, що може вказувати на різноманітність їхніх досвідів, переживань та відчуттів щодо різних аспектів психологічного благополуччя та самооцінки перед проведенням тренінгу.

Таблиця 3.2

Результати контрольної групи до проведеного тренінгу

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|--------|--------|----------|-----------------------|
|--------|--------|----------|-----------------------|

| | | | |
|---|---------|-------|------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 10-26 | 20,9 | 5,4 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 9-15 | 10,9 | 2,3 |
| Самоприйняття | 17-73 | 36,3 | 19,8 |
| Позитивні відносини з оточуючими | 45-75 | 59,7 | 13,3 |
| Автономія | 16-60 | 45,6 | 15,2 |
| Управління середовищем | 30-81 | 57,1 | 20,5 |
| Цілі в житті | 36-83 | 49,4 | 15,6 |
| Особистісне зростання | 31-83 | 56,7 | 19 |
| Психологічне благополуччя | 230-345 | 304,9 | 40,3 |
| Шкала задоволеності життям | 7-15 | 11 | 3,1 |

Таблиця 3.2 ілюструє статистичні дані контрольної групи перед проведенням тренінгу. Також, як і в попередній таблиці, вивчено різні аспекти психологічного благополуччя та самооцінки, використовуючи відповідні шкали.

Аналізуючи дані контрольної групи, можна помітити, що Шкала самооцінки Розенберга має середнє значення 20,9 із стандартним відхиленням 5,4, що свідчить про стабільність самооцінки учасників в цій групі. Розмах цієї змінної становить від 10 до 26.

Самооцінка характеру методом оціночних шкал виявилась з середнім значенням 10,9 та стандартним відхиленням 2,3, із розмахом від 9 до 15. Це показує меншу варіабельність порівняно із іншими змінними.

Інші змінні, такі як Самоприйняття, Позитивні відносини з оточуючими, Автономія, Управління середовищем, Цілі в житті, і Особистісне зростання, виявилися з різними розмахами, середніми значеннями та стандартними відхиленнями, що відображає різноманітність досвідів та відчуттів учасників групи.

Щодо Психологічного благополуччя, середнє значення у контрольній групі виявилось 304,9, із розмахом від 230 до 345 та стандартним відхиленням 40,3. Це показує, що загальний рівень психологічного благополуччя є схожим з тим, що спостерігався у експериментальній групі.

Шкала задоволеності життям виявила середнє значення 11 із стандартним відхиленням 3,1, вказуючи на варіації у відповідях учасників контрольної групи стосовно їхнього задоволення життям.

Ці результати свідчать про варіабельність у відгуках учасників, що може вказувати на різні ступені психологічного благополуччя та самооцінки в контрольній групі перед проведенням тренінгу.

3.3. Аналіз ефективності впровадження програми психологічного тренінгу на підвищення позитивної самооцінки та формування здорових стандартів

Таблиця 3.3

Результати експериментальної групи після проведеного тренінгу

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---|---------|----------|-----------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 26-70 | 44 | 15,6 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 13-27 | 20 | 4,8 |
| Самоприйняття | 20-83 | 56,5 | 20,7 |
| Позитивні відносини з оточуючими | 34-84 | 62,1 | 16,4 |
| Автономія | 16-82 | 43,4 | 22,4 |
| Управління середовищем | 29-71 | 39,3 | 13,2 |
| Цілі в житті | 30-67 | 42,4 | 12,1 |
| Особистісне зростання | 17-83 | 53 | 24,4 |
| Психологічне благополуччя | 178-425 | 296,6 | 72,3 |
| Шкала задоволеності життям | 8-28 | 20 | 8,5 |

Таблиця 3.3 відображає результати експериментальної групи після проведеного тренінгу, в яких аналізуються аспекти самооцінки та психологічного благополуччя з використанням відповідних шкал.

Шкала самооцінки Розенберга має середнє значення 44 і стандартне відхилення 15,6, що вказує на підвищення самооцінки учасників після тренінгу. Розмах для цієї змінної варіюється від 26 до 70, показуючи великий діапазон відгуків учасників.

Середнє значення самооцінки характеру методом оціночних шкал становить 20, із стандартним відхиленням 4,8, і розмахом від 13 до 27, свідчить про розширення діапазону самооцінки характеру.

Дані з Самоприйняття вказують на середнє значення 56,5 із стандартним відхиленням 20,7, показуючи збільшення рівня самоприйняття учасників після тренінгу. Позитивні відносини з оточуючими, з іншого боку, мають середнє значення 62,1 і стандартне відхилення 16,4, свідчаючи про поліпшення у взаєминах з оточенням.

Значення Автономії та Управління середовищем демонструють середні значення 43,4 та 39,3 відповідно, із стандартними відхиленнями 22,4 та 13,2, відображаючи зміни в переживанні контролю над власним життям та зовнішнім оточенням.

Цілі в житті та Особистісне зростання показали середні значення 42,4 та 53 відповідно, із стандартними відхиленнями 12,1 та 24,4, вказуючи на різноманітність сприйняття цих аспектів учасниками.

Психологічне благополуччя має середнє значення 296,6 і стандартне відхилення 72,3, демонструючи великий розмах у відповідях учасників і свідчить про зміни в їхньому благополуччі після тренінгу.

Шкала задоволеності життям виявилась із середнім значенням 20 та стандартним відхиленням 8,5, показуючи відмінності у рівні задоволеності життям учасників після тренінгу.

Результати вказують на зміни у самооцінці та психологічному благополуччі учасників експериментальної групи після проведення тренінгу, ілюструючи варіабельність у відгуках між різними змінними.

Таблиця 3.4

Результати контрольної групи після проведеного тренінгу

| Змінні | Розмах | Середній | Стандартне відхилення |
|---|---------|----------|-----------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 14-78 | 60 | 21,6 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 18-30 | 25 | 4,4 |
| Самоприйняття | 17-83 | 50,7 | 25,3 |
| Позитивні відносини з оточуючими | 16-82 | 49,7 | 21,9 |
| Автономія | 21-72 | 42,1 | 21,1 |
| Управління середовищем | 19-82 | 47,4 | 22,6 |
| Цілі в житті | 26-74 | 44,3 | 20,8 |
| Особистісне зростання | 19-83 | 54,4 | 24,3 |
| Психологічне благополуччя | 187-397 | 288,7 | 81,5 |
| Шкала задоволеності життям | 6-27 | 16 | 7,6 |

Таблиця 3.4 представляє результати контрольної групи після проведення тренінгу. Аналіз змінних знову включає такі аспекти, як самооцінка, самоприйняття, відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання, психологічне благополуччя та задоволеність життям.

У контрольній групі Шкала самооцінки Розенберга вказує на середнє значення 60 із стандартним відхиленням 21,6, демонструючи розширений діапазон самооцінки. Розмах даної змінної становить від 14 до 78, показуючи велику варіативність у відповідях учасників.

Самооцінка характеру методом оціночних шкал має середнє значення 25 і стандартне відхилення 4,4, з розмахом від 18 до 30. Ці дані вказують на відносну стабільність у відповідях учасників щодо оцінки свого характеру.

Дані з самоприйняття та позитивних відносин з оточуючими виявилися з середніми значеннями 50,7 та 49,7 відповідно та із значними стандартними відхиленнями 25,3 та 21,9, відображаючи високий рівень варіабельності у відгуках учасників.

Змінні, такі як автономія, управління середовищем, цілі в житті та особистісне зростання, показали середні значення від 42,1 до 54,4 із стандартними відхиленнями від 20,8 до 24,3, свідчачи про різноманітність у сприйняття цих аспектів серед учасників контрольної групи.

Психологічне благополуччя має середнє значення 288,7 із стандартним відхиленням 81,5, що показує велику варіативність у відгуках і вказує на різниці у рівнях психологічного благополуччя учасників.

Шкала задоволеності життям демонструє середнє значення 16 і стандартне відхилення 7,6, показуючи зміни в рівнях задоволеності життям учасників після тренінгу.

Результати контрольної групи після проведення тренінгу виявили варіабельність у відгуках між різними змінними, вказуючи на різноманітність переживань та відчуттів учасників.

Таблиця 3.5

**Результати попарного порівняння ефекту тренінгу на експериментальну
групи**

| Змінні | Критерій Уїлкоксона |
|---|---------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 0,007* |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 0,011* |
| Самоприйняття | 0,230 |
| Позитивні відносини з оточуючими | 0,131 |
| Автономія | 0,884 |
| Управління середовищем | 0,809 |
| Цілі в житті | 0,973 |
| Особистісне зростання | 0,191 |
| Психологічне благополуччя | 0,527 |
| Шкала задоволеності життям | 0,011* |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 3.5 показує результати попарного порівняння ефекту тренінгу на експериментальну групу, використовуючи критерій Уїлкоксона. Ця таблиця важлива для визначення статистично значущих змін, які відбулися в результаті тренінгу.

Аналіз виявив статистично значущі зміни у трьох змінних: Шкала самооцінки Розенберга ($p=0,007$), Самооцінка характеру методом оціночних шкал ($p=0,011$) та Шкала задоволеності життям ($p=0,011$). Це свідчить про те, що тренінг мав суттєвий вплив на самооцінку та задоволеність життям учасників експериментальної групи.

Інші змінні, такі як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання та психологічне благополуччя, не показали статистично значущих змін після тренінгу, із значеннями p від 0,131 до 0,973.

Отже, хоча тренінг позитивно вплинув на деякі аспекти психологічного благополуччя, не всі змінні продемонстрували статистично значущий зв'язок. Це підкреслює важливість детального вивчення різних аспектів психологічного благополуччя для розуміння повного спектру ефектів тренінгу.

Таблиця 3.6

Результати попарного порівняння особливостей контрольної групи при другій хвилі

| Змінні | Критерій Уїлкоксона |
|---|----------------------------|
| Шкала самооцінки Розенберга | 0,341 |
| Самооцінка характеру методом оціночних шкал | 0,222 |
| Самоприйняття | 0,469 |
| Позитивні відносини з оточуючими | 0,375 |
| Автономія | 0,813 |
| Управління середовищем | 0,578 |
| Цілі в житті | 0,688 |
| Особистісне зростання | 0,787 |
| Психологічне благополуччя | 0,578 |
| Шкала задоволеності життям | 0,142 |

Примітка: «*»-статистично значущий зв'язок, $p < 0,05$

Таблиця 3.6 представляє результати попарного порівняння особливостей контрольної групи при другій хвилі дослідження, використовуючи критерій Уїлкоксона. У всіх змінних рівень значимості вищий за 0,05, отже, статистично значущих відмінностей в особливостях контрольної групи не виявлено.

Шкала самооцінки Розенберга має значення $p=0,341$, свідючи про відсутність статистично значущих відмінностей у самооцінці учасників при другій хвилі дослідження. Аналогічні результати спостерігаються і для інших змінних: Самооцінка характеру методом оціночних шкал з $p=0,222$, Самоприйняття з $p=0,469$, Позитивні відносини з оточуючими з $p=0,375$ і т.д. Значення p для Особистісного зростання складає $0,787$, тоді як для Шкали задоволеності життям це значення складає $0,142$.

Ці дані свідчать, що при другій хвилі дослідження значущих відмінностей у психологічних характеристиках учасників контрольної групи не спостерігається, що дозволяє зробити висновок про стабільність цих характеристик у контрольній групі.

Висновки до розділу 3

Під час другої хвилі дослідження в контрольній групі не було виявлено значущих відмінностей у психологічних характеристиках учасників. Це свідчить про стабільність цих характеристик у даній групі.

Важливим аспектом третього розділу є оцінка ефективності проведеного психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення позитивної самооцінки та формування здорових стандартів. Експериментальна зазнала значних позитивних змін. Що свідчить про високу ефективність розробленого та запровадженого тренінгу.

Також у розділі розглядалися психологічні особливості студентів на початковому етапі проведення тренінгу, що є важливим для розуміння їхнього вихідного стану та потенційного впливу тренінгу.

Результати вказують на важливість подальшого аналізу та введення ефективної психологічної інтервенції, а саме розробленого тренінгу для підвищення самооцінки, особливо серед студентської аудиторії.

ВИСНОВКИ

В аналізі наукової літератури та попередніх досліджень було з'ясовано, що особистісні стандарти самооцінки є важливим фактором, який може впливати на психологічне благополуччя особистості. Різні науковці та дослідники, такі як Розенберг, Легgett, Крокер та Сельфідж, проводили значущі дослідження, спрямовані на вивчення особистісних стандартів самооцінки та їх зв'язку з психологічним благополуччям.

Вивчення літератури показало, що самооцінка та власні стандарти, які особистість встановлює для себе, можуть виступати як захисний механізм в боротьбі зі стресом, тривожністю та депресією, а також можуть суттєво впливати на рівень задоволення життям та загальний стан психічного здоров'я. Реалістичні стандарти та позитивна самооцінка, взаємодіючи, сприяють формуванню стійкості, оптимізму та внутрішнього благополуччя.

Дослідження також підтвердили, що перебільшені або нереалістичні стандарти можуть вести до збільшення рівня стресу, розвитку депресивних та тривожних розладів, а також можуть негативно впливати на психічне здоров'я і благополуччя. Отже, зв'язок між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям є комплексним та багатогранним, вимагаючи детального та всебічного дослідження.

Важливо відзначити, що розглядааний зв'язок не є статичним. Різні зовнішні та внутрішні фактори, такі як соціокультурне оточення, індивідуальні розбіжності, життєвий досвід та інші особливості, можуть впливати на динаміку цього зв'язку. Таким чином, постійне вивчення та аналіз літератури є критично важливим для глибокого розуміння даної проблематики та розвитку ефективних підходів до вдосконалення психологічного благополуччя особистості.

Робота над дослідженням включала в себе вивчення та адаптацію різноманітних методик для вимірювання особистісних стандартів самооцінки

та психологічного благополуччя. В процесі розробки методології було важливо вибрати такі методики, які б найбільше відповідали меті та завданням дослідження, були достовірними та валідними.

Вивчення та адаптація методик були направлені на забезпечення точності та відтворюваності отриманих даних. Ретельний вибір методів та інструментів дозволяв отримати об'єктивні, достовірні дані, які відображають дійсний стан речей у контексті взаємозв'язку особистісних стандартів самооцінки та психологічного благополуччя.

Розроблена методологія передбачала застосування комплексного підходу, який включав в себе кількісні та якісні методи дослідження. Така збалансованість методів дозволила зібрати дані різного типу та забезпечити більш повне та глибоке розуміння досліджуваної проблематики.

Застосування різних методик вимірювання дозволило також уникнути можливих помилок, пов'язаних із вибором лише одного типу методик. Розроблена методологія дослідження показала свою ефективність, оскільки дозволила дослідити взаємозв'язок між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям в різних аспектах та контекстах, враховуючи індивідуальні, соціальні та культурні особливості.

Слідуючи розробленій методології, було проведено збір емпіричних даних, що включав в себе експерименти, анкетування, інтерв'ю та інші методи збору інформації. Емпіричний збір даних був важливим етапом дослідження, оскільки саме на основі отриманих даних було можливо зробити висновки щодо зв'язку між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям.

Збір даних був організований так, щоб забезпечити репрезентативність, об'єктивність та достовірність інформації. Вивчення різних груп респондентів допомогло врахувати різноманітність індивідуальних реакцій на особистісні стандарти самооцінки, а також узяти до уваги соціальні та демографічні чинники.

Основою емпіричного блоку дослідження стали результати анкетування та інтерв'ю. Аналіз відповідей дозволив виявити основні тенденції, патерни та кореляції між особистісними стандартами самооцінки та рівнем психологічного благополуччя. Детальне вивчення індивідуальних відповідей на питання анкет та інтерв'ю висвітлило широкий спектр позицій та досвіду у контексті самооцінки та благополуччя.

Отримані в ході збору даних результати підтвердили складність та багатоаспектність зв'язків між вивченими феноменами. Ці результати виявилися корисними для розуміння динаміки взаємодії між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям, дозволивши зібрати цінну інформацію про специфіку цих взаємовідносин у різних соціокультурних контекстах та демографічних групах.

Після збору емпіричних даних було виконано їх детальний аналіз та обробка, щоб виявити можливі зв'язки та взаємозалежності між особистісними стандартами самооцінки та психологічним благополуччям. Обробка даних включала в себе статистичний аналіз, визначення кореляцій та інтерпретацію результатів.

В процесі аналізу даних було встановлено, що особистісні стандарти самооцінки мають прямий і значущий вплив на психологічне благополуччя. Виявлені кореляції підтвердили, що високі стандарти самооцінки та реалістичний підхід до самооцінки сприяють позитивному психологічному становищу індивіда. З іншого боку, завищені або неадекватні стандарти можуть призводити до стресу, фрустрації та низького рівня благополуччя.

Поетапний аналіз показав, що взаємозв'язки між самооцінкою та психологічним благополуччям мають складний характер і залежать від ряду факторів, включаючи індивідуальні особливості, життєвий досвід, соціальне оточення та ситуаційні обставини. В результаті було виявлено, що позитивна самооцінка та реалістичні самооцінювальні стандарти є ключовими елементами забезпечення психічного здоров'я та загального благополуччя.

Результати аналізу також підкреслили значення адекватної самооцінки для профілактики психологічних проблем та пошуку ефективних стратегій справляння із стресовими ситуаціями. Статистичний аналіз та моделювання допомогли побудувати об'єктивну картину взаємозв'язків між обраними змінними, виділити ключові фактори, які впливають на психологічне благополуччя, та сформулювати науково обґрунтовані висновки і рекомендації.

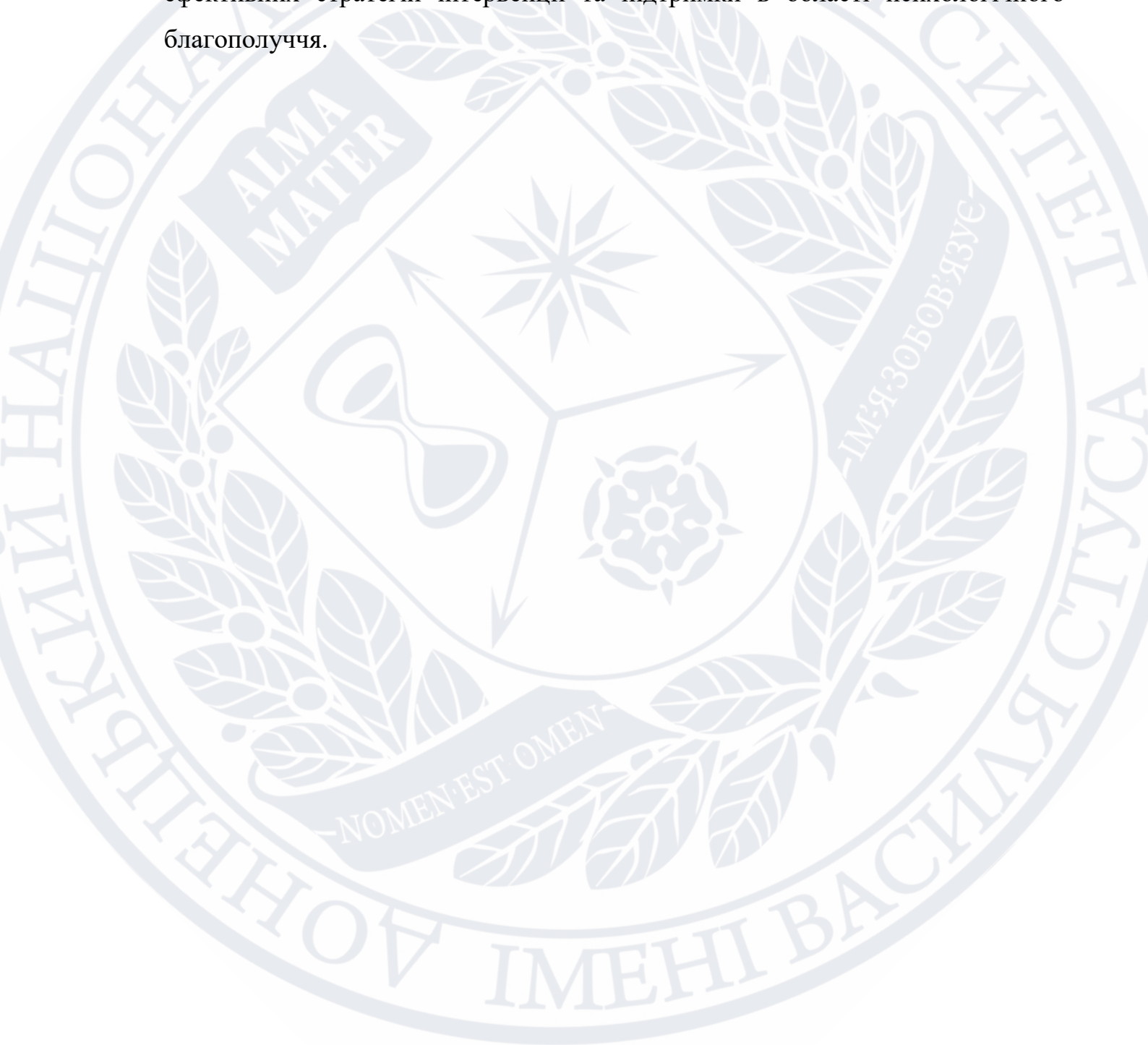
На завершальному етапі дослідження, на основі обговорення літературних джерел, розробки методології, збору та аналізу даних, було сформульовано висновки та рекомендації стосовно впливу особистих стандартів самооцінки на психологічне благополуччя.

Визначено, що особистісні стандарти самооцінки відіграють критичну роль у формуванні психологічного благополуччя. Реалістичні та адекватні стандарти самооцінки можуть слугувати захисним фактором від психологічних розладів та сприяти розвитку позитивного самопочуття та життєвої задоволеності.

На основі зібраних даних було розроблено рекомендації для практичної психології щодо підвищення рівня психологічного благополуччя через модифікацію і корекцію особистісних стандартів самооцінки. Рекомендації скеровані на підтримку реалістичної самооцінки та розвиток адаптивних стратегій справляння, які можуть полегшити переживання стресових ситуацій та підвищити рівень загального благополуччя.

Для психотерапевтів та консультантів у сфері психології важливо враховувати роль особистісних стандартів самооцінки в психологічному благополуччі та використовувати ці знання для розробки індивідуальних інтервенційних програм. Реалістична самооцінка та адекватні самооцінювальні стандарти можуть слугувати основою для психологічної резильєнтності та адаптації.

Враховуючи складність і багатогранність взаємозв'язків між самооцінкою та психологічним благополуччям, слід розглядати пропоновані рекомендації як напрямки для подальшого дослідження та практичної реалізації, а не як остаточні рішення. Більше досліджень потрібно для уточнення взаємозв'язків, вивчення динаміки самооцінки та розробки ефективних стратегій інтервенції та підтримки в області психологічного благополуччя.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Петрова, О. (2023, June). Самооцінка в структурі цілісної особистості. In The 4 th International scientific and practical conference “Modern problems of science, education and society”(June 19-21, 2023) SPC “Sci-conf. com. ua”, Kyiv, Ukraine. 2023. 1281 p. (p. 576).
2. Прокопенко, Т. (2022). Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях.
3. Дядюкіна, Є. В. (2011). Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу, 1.
4. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44
5. Мамон О. В. Формування адекватної самооцінки студентів у процесі колективної роботи з Інтернет-ресурсами. Педагогічний дискурс. 2012. № 12. С. 208-213.
6. Greenwald, A.G., Banaji, M.R., Rudman, L.A., Farnham, S.D., Nosek, B.A., & Mellott, D.S. (2002). A unified theory of implicit attitudes, stereotypes, self-esteem, and self-concept. *Psychological Review*, 109, 3-25.
7. Greenwald, A.G., & Banaji, M.R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102, 4-27.
8. Buhrmester, M.D., Blanton, H. & Swann W.B.Jr. (2011). Implicit self-esteem: Nature, measurement, and a new way forward. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 365-385.
9. Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence—A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528.

10. Abrar-ul-Hassan, S., & Safdar, G. (2022). Relationship between self-esteem and problematic use of Facebook among University students. *Annals of Social Sciences and Perspective*, 3(1), 199-217.
11. Grumm, M. Nestler., & Collani Von, G. (2009). Changing explicit and implicit attitudes: The case of self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2).
12. Pierro, R.Di., Mattavelli, S., & Gallucci, M. (2016). Narcissistic traits and explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-view. *Frontiers in Psychology*, 7.
13. Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., & Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 66-79.
14. Lapsley, Daniel & Ste, Paul. (2012). Id, Ego, and Superego. *Encyclopedia of Human Behavior*. 10.1016/B978-0-12-375000-6.00199-3.
15. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/18153/1/61_Ustimenko.pdf
16. Пирлик М.А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. Вип. 5.
17. Ковалишин І. В. Самооцінка дітей молодшого шкільного віку (порівняльна характеристика). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2011. № 959. С. 47–51.
18. Гресь О. Психологічні особливості молоді в період ранньої дорослості. *Педагогічні науки, психологія*. 2020. № 3 (61). С. 24-28.
19. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта. Психологія*. 2016. № 5. С.113-116.
20. Дупляк, І. В. (2023). Самооцінка як фактор соціальної адаптації особистості.

21. Спирін А. С, Кривошеєва І. С. Фактори впливу на розвиток молоді людини в період ранньої дорослості. Науковий вісник Полісся. 2017. Вип. 1 (9). С. 80-85
22. Волинець Н.В. Операціоналізація поняття «психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія. 2018. 70 Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_6
23. Павлюк М. М., Шопціша О. Л. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149-156.
24. Bradburn N. The Structure of psychological well-Being. Chicago : Aldine Pub, 1969. 332 с.
25. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Національна академія педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імексо-ЛІТД, 2020. 160 с.
26. Dumuid, D., Singh, B., Brinsley, J., Virgara, R., Curtis, R. G., Brinkman, S., & Maher, C. A. (2023). Trends in Well-Being Among Youth in Australia, 2017-2022. JAMA Network Open, 6(8), e2330098-e2330098.
27. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170-186.
28. Eriksen, I. M., & Seland, I. (2021). Conceptualizing well-being in youth: The potential of youth clubs. Young, 29(2), 175-190.
29. Charry, C., Goig, R., & Martínez, I. (2020). Psychological well-being and youth autonomy: Comparative analysis of Spain and Colombia. Frontiers in psychology, 11, 564232.
30. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. Херсон : Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип.2, том 1. С. 70-74.

31. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал, (1), 80-104.
32. Аршава, І. Ф., & Носенко, Д. В. (2012). Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія, (20, вип. 18), 3-9.
33. Демчук, В. (2021). Чинники психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.
34. Данильченко, Т. В. (2014). Соціальне порівняння як фактор суб'єктивного благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (121), 103-109.
35. Отич, Д., & Чабан, І. (2022). Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 32-42.
36. Keyes, C. L. (2006). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*.
37. Leggett, D. K. (2010). Effectiveness of a brief stress reduction intervention for nursing students in reducing physiological stress indicators and improving well-being and mental health. The University of Utah.
38. Каргіна, Н. В., & Каргіна, Н. В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості (Doctoral dissertation, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені КД Ушинського).
39. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : моног. Київ. нац. ун-т. ім. Тараса Шевченка. Київ : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
40. Ван Сяо Лун. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків : Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна, 2016. 202 с.

41. Засєкіна, Л. В., & Майструк, В. М. (2017). Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості.
42. Корнієнко, В. В. Залежність психологічного благополуччя старших школярів від структури їх Я-концепції. In Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Провідна роль освітнього досвіду в становленні особистості (pp. 05-25).
43. Іваннікова, А. В. (2013). Формування позитивного самоствавлення як компонента психологічного благополуччя. Психологічні підвалини атрибутивних ознак особистості: функції, розвиток, здійснення, 72.
44. Фотієва, В. В. (2022). Самооцінка як фактор особистісного благополуччя спортсменів (на прикладі студентів НУФВСУ).
45. Харченко, А. (2021). Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений, (4 (92)), 175-178.
46. Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Frontiers in Psychology*, 11, 617140.
47. Мгалоблішвілі, А. Д. (2020). Розвиток здорової самооцінки в осіб з високим рівнем невротичності як основа психологічного благополуччя. Вісник Національного університету оборони України, 131-137.
48. Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935.
49. Karatzias, A., Chouliara, Z., Power, K., & Swanson, V. (2006). Predicting general well-being from self-esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of life research*, 15, 1143-1151.
50. Lavy, S., & Naama-Ghanayim, E. (2020). Why care about caring? Linking teachers' caring and sense of meaning at work with students' self-esteem, well-being, and school engagement. *Teaching and Teacher Education*, 91, 103046.

51. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць. Гол. ред. Корнієнко Ї. О. Мукачево : РВВ МДУ, 2018. Вип.1 (1). С.112-119.

52. Корнієнко, В. В. Вплив Я-концепції на психологічне благополуччя старших школярів. In Режим доступу: <http://distance.dnu.edu.ua/ukr/conference/teor/kornienko2.doc>.

53. Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 1-15.

54. Lyyra, N., Thorsteinsson, E. B., Eriksson, C., Madsen, K. R., Tolvanen, A., Löfstedt, P., & Välimaa, R. (2021). The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among adolescents in four Nordic countries. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7405.

55. Zhao, S., Du, H., Lin, D., Wu, Q., Li, Q., & Chi, P. (2023). Role of self-esteem in the association between mindset of socioeconomic status and well-being: A cross-lagged panel analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.

56. Сокрута, А. М. (2023). Самооцінка осіб ранньої дорослості з різними особливостями психічного благополуччя.

ДОДАТКИ

Додаток А Бланк опитувальника

Шкала базисних переконань (ШБУ) Япофф-Бульман

| Твердження | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. Як правило, нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили | | | | | | |
| 2. Мені часто здається, що в мені дуже мало хорошого | | | | | | |
| 3. Загалом доля до мене прихильна | | | | | | |
| 4. Навряд чи щось зможе завадити мені отримати від життя все, що хочу | | | | | | |
| 5. Я вважаю, що людям довіряти не можна | | | | | | |
| 6. Непорядні люди дуже рідко отримують по заслугах | | | | | | |
| 7. У мене є підстави бути про себе невисокої думки | | | | | | |
| 8. Мені здається, що я не такий щасливий, як більшість людей | | | | | | |
| 9. Як правило, я в змозі діяти так, щоб отримати максимально сприятливий результат | | | | | | |
| 10. Я побоююся, що людина, якій я довірюся, може зрадити мене | | | | | | |
| 11. Як правило, добрим людям супроводжують щастя та успіх | | | | | | |
| 12. Можна сказати, що я собі подобаюся | | | | | | |
| 13. Люди за своєю природою недружні і злі | | | | | | |
| 14. У моєму житті, як правило, не доводиться розраховувати на вдалий збіг обставин | | | | | | |
| 15. Загалом люди гідні довіри | | | | | | |
| 16. Вважаю, що я можу зробити все можливе, щоб запобігти невдачам | | | | | | |
| 17. Мене цілком можна назвати цікавою та привабливою людиною | | | | | | |
| 18. За великим рахунком, людей не дуже хвилюють проблеми інших | | | | | | |
| 19. Навряд чи я можу повністю довіритися будь-кому | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 20. Удача посміхається мені значно рідше, ніж іншим | | | | | | | |
| 21. Якщо уважно подивитися, побачиш, що світ сповнений добра | | | | | | | |
| 22. У більшості випадків хороші люди отримують те, що заслуговують у житті | | | | | | | |
| 23. Мої переваги цілком переважають мої недоліки | | | | | | | |
| 24. Я вважаю, що в цілому безглуздо вживати будь-яких заходів для захисту себе від невдач | | | | | | | |
| 25. Фортуна дуже часто повертається до мене спиною | | | | | | | |
| 26. Сумніваюся, що я можу контролювати події, які відбуваються в моєму житті | | | | | | | |
| 27. Мені здається, що якщо я буду відвертий з людьми, вони використовують це проти мене | | | | | | | |
| 28. Я вважаю, що мені часто щастить | | | | | | | |
| 29. З гідними, добрими людьми невдачі трапляються так само часто, як і з поганими | | | | | | | |
| 30. Мені цілком під силу вибрати максимально виграшну стратегію поведінки у складних життєвих ситуаціях | | | | | | | |
| 31. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу | | | | | | | |
| 32. Озираючись назад, я розумію, що випадок був до мене прихильний | | | | | | | |
| 33. Довіряти людям небезпечно | | | | | | | |
| 34. Якщо людина робить добрі вчинки, то доля, як правило, до неї прихильна | | | | | | | |
| 35. Загалом, я ціную себе досить високо | | | | | | | |
| 36. Я цілком везуча людина | | | | | | | |
| 37. Сумніваюся, що можу бути досить цікавим і привабливим для багатьох людей | | | | | | | |

Додаток Б Бланк опитувальника

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

| Твердження | Повністю погоджуюся | Погоджуюся | Не погоджуюся | Повністю не погоджуюся |
|--|---------------------|------------|---------------|------------------------|
| Загалом, я задоволений(на) собою. | | | | |
| Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний(а) | | | | |
| Я відчуваю, що у мене багато хороших якостей | | | | |
| Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей | | | | |
| Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися | | | | |
| Іноді я почуваюся ні на що не здатним(ою) | | | | |
| Я відчуваю, що я цінний(а), принаймні, що я на рівних з іншими | | | | |
| Я хотів(ла) би мати більше поваги до себе | | | | |
| Загалом, я схильний(а) думати, що я невдаха | | | | |
| Я позитивно ставлюсь до себе | | | | |

Додаток В Бланк опитувальника

Шкала задоволеності життям (Life Satisfaction Scale)

| Твердження | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Майже у всьому моє життя відповідає моєму ідеалу. | | | | | | | |
| 2. Умови мого життя чудові. | | | | | | | |
| 3. Я задоволений своїм життям. | | | | | | | |
| 4. Поки я досягав переважно всього, чого хотів у житті. | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5. Якби я міг прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив. | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Додаток Г Бланк опитувальника
Шкала самоефективності (Self-Efficacy Scale)

| Твердження | Абсолютно невірно | Швидше за все невірно | Швидше за все вірно | Цілком вірно |
|--|----------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------|
| 1. Якщо я добре постараюся, то я завжди знайду рішення навіть складним проблемам. | | | | |
| 2. Якщо мені щось заважає, то я все ж таки знаходжу шляхи досягнення своєї мети. | | | | |
| 3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей. | | | | |
| 4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я маю поводитися. | | | | |
| 5. При непередбачуваних труднощах я вірю, що зможу з ними впоратися. | | | | |
| 6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем. | | | | |
| 7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності. | | | | |
| 8. Якщо переді мною постає якась проблема, то зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення. | | | | |
| 9. Я можу щось придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях. | | | | |
| 10. Я зазвичай можу тримати ситуацію під контролем. | | | | |

Додаток Е Бланк опитувальника
Шкала оцінки якості життя (Чабан О.С.).

| № | Твердження | Варіанти відповіді |
|---|------------------------|--|
| 1 | Оцінка свого здоров'я | <p>немає здоров'я</p> <p>погане здоров'я</p> <p>хороше здоров'я</p> <p>прекрасне здоров'я</p> |
| 2 | Реалізація | <p>не реалізований</p> <p>частково реалізований</p> <p>в основному, реалізований</p> <p>реалізований більше, ніж планував</p> |
| 3 | Любов | <p>ніхто не любив і не любить</p> <p>любили в минулому</p> <p>люблять лише близькі люди</p> <p>люблять рідні, близькі та інші люди</p> |
| 4 | Гедонія (задоволення) | <p>відсутність радості в житті</p> <p>іноді щось приносить задоволення</p> <p>отримую задоволення від життя</p> <p>постійно задоволений життям</p> |
| 5 | Друзі | <p>не було й нема</p> <p>були, тепер – нема</p> <p>є, але зустрічаємося рідко</p> <p>є, зустрічаємося часто</p> |
| 6 | Соціальна активність | <p>повна відсутність активності</p> <p>незначна активність</p> <p>активний, але не постійно</p> <p>активний, постійно</p> |
| 7 | Фінансове благополуччя | <p>значні проблеми</p> <p>недостатнє</p> <p>задовільне, проте частков</p> <p>повністю задоволений</p> |

| | | |
|----|---|---|
| 8 | Спільне проведення часу з сім'єю та друзями | Відсутнє іноді досить часто дуже часто |
| 9 | Задоволеність роботою | не задоволений частково задоволений задоволений дуже задоволений |
| 10 | Соціальний статус | не задоволений частково задоволений задоволений дуже задоволений |