

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Сумський державний університет**  
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри  
психології, політології та  
соціокультурних технологій  
\_\_\_\_\_ Андріана КОСТЕНКО  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)  
\_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**  
зі спеціальності 053 Психологія,  
Освітньо-професійної програми Психологія  
на тему: **“Особливості розвитку самооцінки у осіб періоду  
ранньої дорослості з різними проявами невротичної депресії”**

Здобувачки групи ПЛз-01с  
Носової Анастасії Сергіївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ Анастасія НОСОВА  
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник ст. викладач Алла ВОЗНЮК \_\_\_\_\_ (підпис)  
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

**Суми – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття самооцінки та її структура .....	6
1.2. Особливості розвитку самооцінки у ранній дорослості .....	11
1.3. Невротична депресія: симптоми, діагностика, вплив на самооцінку.....	15
1.4. Теоретичний аналіз невротичних станів особистості.....	21
Висновок до розділу 1.....	26
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ САМООЦІНКИ ТА ПРОЯВАМИ ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>28</b>
2.1 Організація процедури дослідження особливостей прояву самооцінки та депресивних станів у студентів.....	28
2.2 Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів.....	33
Висновок до 2 розділу.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ З ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ОСІБ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....</b>	<b>41</b>
3.1. Корекційно-профілактична програма з підвищення самооцінки.....	41
3.2. Часткова апробація програми.....	66
Висновок до 3 розділу.....	68
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>70</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>72</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>75</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Пандемія, війна в Україні, нестабільна ситуація по всьому світу спричинила значні зміни в психічному стані багатьох людей. Тому, зараз, в результаті втрат, соціальної ізоляції та нестабільності, зростає увага до ментального здоров'я, особливо у молоді. Актуальність теми “Особливості розвитку самооцінки у осіб ранньої дорослості з різними проявами невротичної депресії” полягає в необхідності розуміння та вивчення впливу невротичної депресії на самооцінку осіб у віковому періоді ранньої дорослості. На сьогоднішній день є сумна тенденція, коли депресивні розлади стають дедалі поширенішими серед молодого покоління, вкрай важливо з'ясувати, як ці прояви депресії впливають на формування самооцінки молоді. Глибше вивчення цього процесу може призвести до вдосконалення способів надання психологічної допомоги, лікування і реабілітації людей з такими проблемами, що підвищить якість їхнього життя та соціалізації.

Дослідження особливостей розвитку самооцінки у осіб ранньої дорослості з різними проявами невротичної депресії є також актуальним з погляду розуміння важливого етапу формування особистості та її психічного здоров'я. Психічний та емоційний розвиток зазнає змін в період ранньої дорослості, тому самооцінка, що впливає на різні аспекти, як-от дружні стосунки, навчання або побудову кар'єри, також змінюється рівною мірою. Розуміння того, як невротична депресія впливає на самооцінку у цьому віковому періоді, може допомогти виявити ризики психічних проблем та розробити ефективні методи психологічної підтримки. Таке дослідження

може мати важливе значення для клінічної практики, психологічної підтримки та розвитку програм психічного здоров'я у молоді.

**Об'єктом дослідження** виступає процес розвитку самооцінки у осіб ранньої дорослості.

**Предмет дослідження** - взаємозв'язок між самооцінкою та проявами невротичної депресії у осіб ранньої дорослості.

**Метою дослідження** є вивчення особливостей формування самооцінки та її взаємозв'язку з проявами депресивних станів серед молодих людей у період ранньої дорослості.

Під час дослідження даного питання перед нами стоять такі **завдання**:

1. Дослідити поняття самооцінки та її структуру, депресивні стани, невротичну депресію, включаючи симптоми, методи діагностики та її вплив на самооцінку у осіб ранньої дорослості а також з огляду на психологічні теорії та концепції.

2. Знайти особливості розвитку самооцінки у ранній дорослості на основі аналізу психологічних досліджень та емпіричних спостережень.

3. Організувати та провести емпіричне дослідження з метою вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та проявами депресивних станів у осіб ранньої дорослості.

4. Розробити корекційно-профілактичну програму з підвищення самооцінки у осіб ранньої дорослості

**Гіпотеза дослідження:** особливості розвитку самооцінки у осіб ранньої дорослості з різними проявами невротичної депресії відрізняються в залежності від рівня проявів депресії, а також мають вплив на психологічний стан особи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз літератури, порівняння, узагальнення, використання психометричних методів, зокрема тест Депресії

Бека, Шкала самооцінки Розенберга, а також статистичний аналіз отриманих даних для встановлення взаємозв'язків між цими явищами.

**Теоретична значущість** цього дослідження полягає у глибокому вивченні особливостей розвитку самооцінки при наявності проявів невротичної депресії. Окрім того, поглиблене дослідження сприятимуть розумінню механізмів взаємодії між самооцінкою та невротичною депресією в період ранньої дорослості.

**Практична значущість** полягає в розробці корекційно-профілактичної програми, на основі теоретичних знань та результатів емпіричних досліджень. Вона може допомогти психологам та психіатрам у профілактиці та корекції самооцінки у осіб періоду ранньої дорослості з різними проявами невротичної депресії

**Структура бакалаврської роботи.** Дипломна робота складається із титульного аркушу, змісту, вступу, трьох розділів та підрозділів, висновків,

списку використаних джерел. Загальна кількість основного тексту – 76 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

#### **1.1      Поняття самооцінки та її структура**

Самооцінка особистості є ключовим аспектом психологічного благополуччя та життєвого успіху людини. Вона відображає, наскільки людина оцінює себе, свої здібності, значущість та потенціал. Висока самооцінка сприяє впевненості в собі, здатності досягати поставлених цілей та ефективно взаємодіяти з оточуючими. Натомість низька самооцінка може призвести до сумнівів у власних силах, тривоги, депресії та соціальної ізоляції. Розуміння факторів, що впливають на формування самооцінки, а також способів її покращення є важливими для підтримання психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Самооцінку розглядають як показник індивідуального рівня розвитку, і відводять їй провідну роль.

Проблему самооцінки вивчали велика кількість психологів. Вона була предметом досліджень таких зарубіжних науковців, як А. Адлер, А. Бандура, І. Бранден, В. Джеймс, Е.Еріксон, Ф. Зімбардо, Ч. Кулі, К. Левін, К. Роджерс, З. Фройд, К. Хорні. Самооцінка, як складне внутрішнє утворення, що має важливу роль у регуляції поведінки та діяльності, досліджувалася такими українськими психологами, як М. Й. Боришевський, Л. Ф. Бурлачук, С. Д. Максименко, О. О. Олійник, Л. А. Онуфрієва, Д. Д. Отич, О. Л. Рибак, В. А. Семиченко, О. А. Столярчук, С. М. Хоружий, П. Р. Чамата та інші.

Науковець В. Джеймс першим почав досліджувати феномен самооцінки у 1892 році в межах вивчення самосвідомості. Він запропонував формулу, де самооцінка є прямо пропорційною успіху та обернено пропорційною рівню домагань, тобто потенційним успіхам, яких індивід мав намір досягти [19, с. 233-241].

Психолог виділяє в самосвідомості особистості два аспекти: «емпіричне Я» і «чисте Я». Він вважає, що «емпіричне Я» охоплює все, що людина може назвати своїм. Тому аналіз особистості включає кілька складових, розподілених на три категорії:

- фізична, соціальна та духовна особистість;
- почуття та емоції, пов'язані з цими складовими (самооцінка);

- дії, що викликані цими складовими (піклування про себе та самозбереження).

Почуття та емоції, що характеризують самооцінку, поділяються на два типи: задоволення та невдоволення собою. Ці почуття залежать від успіху чи неуспіху, а також від сприятливого чи несприятливого становища в суспільстві. Самовдоволення виникає з співвідношення реалізованих та потенційних здібностей особистості. В. Джеймс підкреслював, що самооцінка залежить від характеру взаємин індивіда з іншими людьми. Його підхід вважався ідеалістичним, оскільки взаємодія індивідів розглядалася незалежно від практичної діяльності [19 с. 233-241; 22, с. 72-75].

Психоаналітик З. Фройд описував, що самооцінка складається під тиском конфлікту між внутрішніми мотивами і зовнішніми заборонами. Зважаючи на те, що цей конфлікт є постійним (між Ід, Его та Суперего), адекватна самооцінка виступає неодмінною умовою здійснення ефективної взаємодії зі світом і робить глибокий вплив на процеси мислення людини, її емоції, бажання, цінності та цілі [24, с. 59-65].

Канадський психотерапевт Н. Бранден зазначає, що самооцінка відіграє ключову роль у розумінні людини. Він визначає самооцінку як аспект самоповаги і впевненості людини в тому, що її методи взаємодії з реальністю є правильними і відповідають вимогам життя. Самооцінка є необхідною умовою для ефективної взаємодії зі світом і значно впливає на процеси мислення, емоції, бажання, цінності та цілі людини. На думку Н. Брандена, самооцінка складається з двох взаємозалежних аспектів: самоефективності та самоповаги. Самоефективність (відчуття особистої ефективності) полягає у впевненості в працездатності власної психіки, здатності мислити, приймати рішення і розуміти реальність, що відповідає інтересам і потребам. Це когнітивна впевненість у собі [4, с. 88-91].

Дж. Келлі вважав, що самооцінка, як і оцінка іншої людини, базується на пізнанні «конструктів», притаманних кожній людині. Особистісні конструкти – це моделі та ідеї, що відображають особистісні властивості. Всі



конструкти мають альтернативний характер, містячи схожі та контрастні риси особистості. Людині властива велика кількість конструктів, які взаємопов'язані та підпорядковані. Ті, хто має чітко диференційовані конструкти, легко можуть відрізнити себе від інших, оцінити власні та чужі особистісні властивості, а також передбачити свою та чужу поведінку [24, с. 59-65].

А. Маслоу, Г. Олпорт і К. Роджерс вважали, що уявлення індивіда про самого себе можуть бути неповними або спотвореними. Думки оточуючих, засвоєні з дитинства, власні уявлення та амбіції часто створюють картину, яка не відповідає об'єктивній структурі особистості. Для того щоб виправити цю картину і досягти адекватної самооцінки, необхідно змінити реальну систему відносин, у якій вона сформувалася. Це означає змінити соціальну позицію особистості, її взаємини з іншими людьми та характер її діяльності [24, с. 59-65].

Сьогодні проблема самооцінки та сутнісна важливість самооцінкової сфери особистості розкриті у концепції відповідальної поведінки М.В. Савчина. Розглядаючи відповідальність як своєрідну соціально-психологічну настанову особистості спільно з когнітивною, емоційно-мотиваційною та поведінковою (конативною) її складовими, М.В. Савчин докладно аналізує самооцінкову сферу, її становлення і розвиток [26].

Характеризуючи когнітивну складову відповідальності, вчений включає оцінковий і самооцінковий прояви самосвідомості до другої та третьої (з чотирьох) її підструктур. У другій підструктурі, яка охоплює усвідомлені особистістю інстанції відповідальності, оцінковий аспект проявляється як здатність оцінювати поведінку, сприймаючи роль інших. Третя підструктура, яка відповідає за самооцінковий аспект, включає оцінювання себе як суб'єкта відповідальної поведінки. Ця підструктура охоплює через призму самооцінкової сфери три напрямки: власну систему ціннісних орієнтацій, смислів та мотивів поведінки; свій досвід та компетентність (загальну чи

спеціальну); а також рівень «соціальних домагань та очікувань у сфері відповідальної поведінки» [26].

Структура самооцінки представлена двома компонентами: когнітивним (що відображає знання про себе) та емоційним (стосунки з собою як міра задоволеності собою). У діяльності з самооінкою ці елементи працюють як нерозривна одиниця [9].

На думку К. Островської, існує два рівні самооцінки. Загальна самооцінка відповідає неусвідомленій самооцінці. Усвідомлена самооцінка є когнітивним компонентом, а неусвідомлена самооцінка – емоційним [32, с. 224-242].

В основі когнітивного компоненту самооцінки лежить порівняння з іншими, порівняння власних якостей з внутрішніми еталонами або результатами діяльності інших і оцінка величини різниці між цими двома цінностями. Розвиток когнітивних компонентів залежить від розвитку гностичних здібностей [11].

Загальна самооцінка базується на самооцінці окремих сторін духовного світу особистості. Кожен елемент самооцінки відображає знання та ставлення до власних якостей і має власний процес розвитку. Процес формування єдиної самооцінки нерівномірно розподілений у часі, що ускладнює формування загальної самооцінки. Ця складність пов'язана з різним рівнем усвідомленості, валідності, стабільності та взаємодії часткових самооцінок, оскільки вони вимагають поєднання різних за змістом самооцінок, які часто суперечать одна одній.

Розрізняють загальну самооцінку та часткову. Наприклад, часткова самооцінка полягала б у оцінці деяких деталей зовнішнього вигляду чи окремих рис особистості. Загальна самооцінка відображає схвалення або несхвалення, яке людина відчуває щодо себе. Крім того, розрізняють фактичну (вже досягнуту) самооцінку та потенційну (власних здібностей). Приховану самооцінку іноді називають рівнем домагань. Людина може себе недооцінювати (переоцінювати або недооцінювати власні досягнення,

досягнення). Самооцінка може бути високою або низькою, з різним ступенем стабільності, незалежності та критичності. Загальна нестабільність самооцінки може виникати через різний рівень стабільності й адекватності особистісних оцінок, що її складають. Крім того, вони можуть взаємодіяти різними способами [2].

Самооцінку слід розглядати як важливий механізм саморегуляції. Вона формується в процесі діяльності і має наступні етапи та особливості:

- прогностична – ця особливість відображає етап орієнтації людини у власних можливостях для майбутньої діяльності.
- процесуальна або корегувальна – проявляється під час самої діяльності і спрямована на корекцію дій, залежно від поточних обставин.
- ретроспективна – включає оцінку результатів діяльності, відображаючи її підсумки [6].

Найважливішою характеристикою самооцінки є ступінь її адекватності. Це мірило того, наскільки збігаються реальні успіхи (оцінені за результатами діяльності та думками інших людей) із судженням особи про себе. Відповідно, самооцінка може бути адекватною або неадекватною (завищеною чи заниженою). Адекватна самооцінка свідчить про гармонійний розвиток людини, тоді як завищена вказує на особистісну деформацію, а занижена породжує невпевненість, перешкоджаючи самовихованню та саморегуляції.

Самооцінка також характеризується мірою критичності. Це означає, що особистість повинна вміти оцінювати не лише свої досягнення, але й негативні аспекти своєї поведінки чи діяльності. Це вміння свідчить про самокритичність, яка може проявлятися в незадоволеності собою. Така незадоволеність стимулює людину до ретельної роботи над собою. Самокритичність сприяє формуванню чутливості до соціальних норм і пов'язана з високими вимогами до себе [6].

Отже, самооцінка є важливим регулятором поведінки людини, визначаючи її взаєностосунки з оточуючим світом, вимогливість до себе та

ставлення до успіхів і невдач. Вона впливає на ефективність діяльності і сприяє подальшому успішному розвитку особистості.

## **1.2 Особливості розвитку самооцінки у ранній дорослості**

Рання дорослість – це період, що настає після юності і характеризується стабільністю у психофізіологічному, психологічному та соціальному розвитку. На цьому етапі людина активно реалізує свій особистісний потенціал у різних сферах життя, перш за все у професійній. Рання дорослість охоплює період від 20 до 40 років. У цьому віці людина вже статево дозріла, має розвинуті розумові здібності та інтереси, сформовану систему цінностей і готовність до самовдосконалення та професійного розвитку. Цей період складається з двох фаз:

- у першій фазі ранньої дорослості, яка триває від приблизно 20 до 30 років, людина досягає піку фізичного розвитку і має багатий психологічний та соціальний досвід. Вона включається в різноманітні соціальні активності, засвоює соціальні ролі і приймає важливі життєві рішення, такі як створення сім'ї і зайнятість.

- друга фаза ранньої дорослості, що триває від 30 до 40 років, залежить від рівня соціальної активності, досягнутого статусу та попередніх періодів життя. На цьому етапі людина консолідує свої соціальні і професійні ролі і забезпечується правами і обов'язками в різних сферах життя [12].

-

Самосвідомість є центром внутрішнього світу людини, виявляючись у самопізнанні, усвідомленні себе в різних життєвих ситуаціях, соціальній взаємодії та діяльності, як індивідуальній, так і спільній. У ранній дорослості ці уявлення (когніції) зливаються в цілісне, узагальнене бачення себе — сприйняття себе в контексті життєдіяльності, з урахуванням як постійних, так і змінних цінностей.

Під впливом оцінок оточуючих у людини поступово формується власне ставлення до себе й самооцінка, а також оцінка окремих аспектів своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань [17, с. 81-85].

Важливий вплив на формування самооцінки в дитячому віці мають батьки, які своїм ставленням, словами та вчинками формують у дитини власне самоставлення. Педагоги у молодшому шкільному віці через взаємодію з дитиною – прищеплюють їй почуття впевненості в собі, розкривають сильні сторони, застосовують похвалу, і це все теж має неабиякий вплив на те, як дитина бачить та оцінює себе.

У підлітковому віці референтна група – однолітки вважаються найбільш значущими для підлітка, тому думка однокласників, друзів – є важливою та впливає на формування адекватної самооцінки дитини.

Більшість уявлень про себе в дорослому віці базується на організмічному оцінному процесі, при якому людина позитивно оцінює і прагне до тих переживань, які сприяють її розвитку або не завдають шкоди (наприклад, "Я здорова, красива, щаслива, вміла, успішна, здатна"), і негативно оцінює або уникає тих, що шкодять її збереженню або розвитку (наприклад, "Я хвора, некрасива, нещаслива, невміла, нездатна"). Цей процес пов'язаний з тенденцією до актуалізації сутнісних сил особистості.

У ранній дорослості людина визначає цілі та обирає засоби для їх досягнення, оцінюючи успішність своїх дій через призму Я-концепції, яка впливає на самооцінку — суб'єктивне сприйняття досягнутих результатів. Те, що для однієї людини є успіхом, інша може сприймати як невдачу [8, с. 49-53].

З роками самооцінка стає більш диференційованою. Доросла людина може високо оцінювати одні свої якості, наприклад, інтелектуальний рівень, і низько — інші, як-от рівень міжособистісних стосунків чи фізичні можливості. Психологи пояснюють цю диференціацію наявністю у структурі Я-концепції реального Я (більш-менш адекватного уявлення про себе) та ідеального Я, яке може бути реалістичним або фантастичним.

Реальне та ідеальне Я зазвичай не збігаються. Відмінність між ними може мати як негативні, так і позитивні наслідки. Значна розбіжність свідчить про неадекватність самооцінки та нездорове ставлення до себе, що спричинює емоційні переживання і неадекватні вчинки. Така людина не може подолати розрив між своїм реальним станом і тим, до якого вона прагне. У пошуках виходу з цієї ситуації людина іноді використовує деструктивні захисні механізми (агресію, конфронтацію, ізоляцію, регресію тощо), що можуть призвести до хвороб і патологічних станів [8, с. 49-53].

Створивши сім'ю, чоловік і жінка починають виконувати нові соціальні ролі. Змінюються раціональні, емоційно-ціннісні та поведінкові аспекти цих ролей — як подружжя (чоловік і дружина), батьки (мати і батько), невістка (зять), хрещена мати (хрещений батько). Народження дитини суттєво впливає на Я-образ особистості та критерії її самооцінки. Ці зміни зачіпають самоідентичність особистості, перерозподіл ролей у подружніх стосунках і взаємодію з особами старшого покоління. Ефективність цих трансформацій залежить від самооцінки особистості. Зазвичай ті, хто не має проблем із самооцінкою, значно легше пристосовуються до нового соціального статусу.

Ще однією особливістю самооцінки, які з'являється в періоді ранньої дорослості є професійна самооцінка. О. В. Кащенко вважає, що професійна самооцінка є оцінкою особистості себе як суб'єкта професійної діяльності, вона визначається у результаті процесу оцінювання професійно значущих параметрів реального та ідеального Я-професійного через професійні задачі та дії [13, с. 111-114].

Завищена професійна самооцінка призводить до того, що людина ставить перед собою завдання та цілі, які перевищують її реальні можливості. Вона може ігнорувати важливу інформацію, прикладати мінімум зусиль для досягнення мети та знижувати суб'єктивну ймовірність невдач. Різко завищена самооцінка створює зону постійних невдач у професійній діяльності, що може знижувати професійну мотивацію.

Занижена професійна самооцінка проявляється через невпевненість у своїх силах, пасивність, страх перед поразкою, нестачу внутрішнього контролю, порівняння себе з іншими професіоналами та небажання брати на себе відповідальність.

Неадекватна самооцінка може призводити до неповної реалізації потенціалу людини в професійній діяльності, інколи до відмови від неї, не успішної професійної діяльності та важкої професійної адаптації. Це також може викликати стійкі негативні емоції, з якими фахівцю важко впоратися самотійно.

Самооцінка особистості може бути ситуативною або відображати особистісний розвиток. Враховуючи цю диференціацію, науковець А.О. Деркач вважає, що професійна самооцінка також може бути ситуативною, тобто відображати прояви професіоналізму в конкретний момент і в конкретній ситуації, або глобальною, яка пов'язана з оцінкою розвитку професіоналізму від початку професіоналізації до моменту оцінювання. Ситуативна професійна самооцінка формує основу для глобальної самооцінки. Професійна самооцінка розвитку зазвичай пов'язана з особистісною самооцінкою розвитку, залежить від неї та впливає на неї [15, с. 159-162].

То ж розвиток самооцінки у періоді ранньої дорослості окреслюється особливостями, визначеними процесами фізичного, психологічного та соціального зростання: у цей період людина зазвичай продовжує розвивати свою ідентичність та самосвідомість. Вона стикається з різними життєвими ситуаціями, що допомагають усвідомити власні сили, слабкості, інтереси та цінності.

Рання дорослість часто відзначається початком кар'єри або вибором професійного шляху. Це може впливати на самооцінку, оскільки успіхи чи неуспіхи в кар'єрі можуть впливати на почуття власної компетентності та цінності. У цьому віці людина часто активно спілкується з різними людьми, будуючи нові стосунки або виходячи зі старих. Реакції та взаємодії з оточуючими можуть впливати на сприйняття самої себе та своєї ролі у соціумі;

також, особистість часто розвиває свою автономію та незалежність від батьківського домогосподарства. Це може впливати на самооцінку, оскільки вона стає більш відповідальною за свої власні рішення та дії. Та відбувається переосмислення своїх цінностей та життєвих цілей, що може впливати на самооцінку. Нові життєві досвіди можуть допомогти у більш чіткому усвідомленні себе та своїх прагнень.

### **1.3 Невротична депресія: симптоми, діагностика, вплив на самооцінку**

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, спостерігається значне збільшення кількості випадків депресивних розладів. Сьогодні депресія вважається одним із найбільш поширених захворювань, і її поширення можна порівняти з епідемією. Якщо ще кілька років тому піковий вік поширення депресії припадав на вікову групу 30–40 років, то тепер цей пік спостерігається серед підлітків та дітей. Не лише дорослі, а й підлітки та навіть діти все частіше відчують негативність у сприйнятті життя [3, с. 110-112].

Термін «депресія» використовується для опису різних концепцій. Наприклад, дослідники розглядають депресивний епізод, який включає період печалі, порушення сну та апетиту, бажання уникати контактів тощо. Також використовується термін "депресивний стан", який охоплює різноманітні форми депресії, починаючи від ендогенної депресії або меланхолії і закінчуючи реактивною депресією. Наприклад, у класичному депресивному стані людина може відчувати серйозний внутрішній дискомфорт та одночасно відчуття порожнечі, а її позиція тіла може свідчити про її ізоляцію та поглиблення в себе [5], депресію - як стан з негативним емоційним фоном, що супроводжується змінами у мотивації та когнітивних процесах, а також загальною пасивністю в поведінці.

З психодинамічної перспективи, депресія може розглядатися як втрата внутрішнього об'єкту та мазохістичне переживання втрати всіх систем самооцінки. З екзистенціальної точки зору, депресія відчувається як зупинка



часу і життя. Під час депресії людина відчуває внутрішню порожнечу, всі переживання повертаються назад до минулого без надії на краще майбутнє. Основним захисним механізмом при депресії є заперечення або спотворення реальності відповідно до внутрішніх переживань і конфліктів. Існують чотири важливі чинники, що можуть пояснити причини депресивного стану:

1. Переживання втрати, коли особа втрачає важливу особу або розчаровується в сподіваннях та надіях.

2. Почуття вини, яке утримує особу зв'язаною з втраченим об'єктом та перешкоджає відпустити його.

3. Переживання агресії та ненависті, які можуть виявлятися у формі самозвинувачення та гріха, які служать захистом від втрати зв'язку з об'єктом.

4. Проблеми самооцінки, коли очікування схвальної оцінки стикаються з несправедливим звинуваченням або недооцінкою.

Регуляція самооцінки значною мірою залежить від функціонування механізмів нарцисичного гомеостазу, що відображають задоволення потреб. Теоретичні підходи до вивчення цього питання були розвинені в контексті Селф-психології та теорії об'єктних стосунків.

Невротична депресія, депресивний невроз, а також дистимія є термінами, які використовуються взаємозамінно. Згідно з даними Американської психіатричної асоціації, приблизно 6% населення США страждає від невротичної депресії, причому 3% з них - молоді люди [20].

Невротична депресія (НД) - це психічний розлад, що виникає внаслідок впливу психотравматичних подій, які мають велике значення для конкретної особи. Цей розлад може набути хронічний характер. Особа з НД стає менш енергійною та бадьорою, вона відчувається пригніченою та засмученою, має враження, що в її житті мало радості й щастя. Вона стає байдужою до своїх колишніх інтересів, часто бажає бути на самоті, іноді відчуває, що її друзі щасливіші, а також винну у своїх проблемах. Невротична депресія може негативно впливати на психічний стан людини та сприяти розвитку

суїцидальних думок. Пошук шляхів до любові та виявлення вдячності можуть допомогти подолати цей стан [3, с. 110-112]

Невротично-депресивна реакція - це стан, що супроводжується виразними зовнішніми проявами хвороби, включаючи жалість до себе. Відмінною рисою цього стану порівняно з психотичною формою депресії є те, що самопочуття погіршується ввечері, а не вранці, і покращується у другій половині дня. Розлади мислення та рухової поведінки відбуваються рідко.

Депресія невротичного рівня виникає внаслідок розходження між емоційною та інформаційною сферами життя людини, коли супроводжується відмовою від пошукової активності, яка могла б зробити це розходження менш вираженим. Ця відмова базується на невідповідності між потребами особистості та наявними ресурсами організму, яка, до певної міри, виконує захисну функцію, запобігаючи виснаженню енергетичних резервів. Невротична депресія може виявлятися в етіології та структурі будь-якого соматичного захворювання [18]. Першопричиною синдрому невротичної депресії є зовнішні обставини, що викликають негативні емоційні переживання у індивіда. Наприклад, це можуть бути проблеми на роботі або непорозуміння в сім'ї. Людина надто близько до серця сприймає ці події та постійно їх прокручує. Нервова система, яка змушена працювати у стресовому режимі тривалий час, виснажується. Через війну формується розлад.

Сприятливим чинником є особистісні особливості. Депресія невротичного генезу найчастіше формується у людей, яким властиві такі риси:

- прямолінійність;
- суворе дотримання правил та безкомпромісність;
- «застрягання» на негативних подіях;
- консерватизм та ригідність мислення;
- емоційна закритість;
- нервозність;
- нездатність справлятися із життєвими проблемами

самостійно.

Такі люди фіксують увагу на негативних емоціях, швидко впадають у відчай і зневіру у разі невдач. Мають схильність до нервового зриву. Через психологічні особливості характеру не можуть змінити або вирватися зі стресової ситуації. В результаті переважає постійний знижений фон настрою, що призводить до депресивного неврозу [25].

В невротичній депресії виявляються симптоми, які перетинаються з основними проявами класичної депресії, проте вони менш виражені. Це основна тріада ознак, що включає пригнічений настрій, сповільнене мислення та рухову застійність. Люди, що мають цей розлад, також скаржаться на:

- фізичну слабкість та відчуття розбитості;
- сльозливість;
- порушений сон;
- підвищену тривожність без наявності конкретних причин;
- знижений артеріальний тиск, що може супроводжуватися носовими кровотечами;
- непритомність;
- біль у різних частинах тіла.

Характерним є почуття жалю до себе та звинувачення оточуючих у своїх проблемах. Також можна помітити театральність та награність. Важливо відзначити, що песимістичні думки стосуються переважно поточного моменту, тоді як до майбутнього висловлюються оптимістичні припущення та надії.

Депресія невротичного походження може послабшати, якщо особі вдасться вийти зі стресової ситуації або змінити свою увагу на щось приємне. Проте при нагадуванні про травмуючий фактор симптоми можуть повертатися [25].

Діагностика депресивного неврозу ускладнена тим, що пацієнти часто не асоціюють свої стани з психогенними факторами і не згадують про наявність хронічних психотравмуючих ситуацій у розмовах з спеціалістами. Тому симптоми невротичної депресії часто вважаються супутніми проявами

соматичного захворювання, такого як вегетативно-судинна дистонія, хронічний гастрит, коліт і т.д. Тому важливе значення має консультування подібних пацієнтів у психоневролога, який проводить ретельне опитування пацієнта для визначення причин захворювання та виявлення його переживань.

Для виключення соматичної патології пацієнтам з депресивним неврозом можуть бути призначені консультація кардіолога та гастроентеролога, проведення різних досліджень, таких як ЕКГ, УЗД черевної порожнини, ЕЕГ, РЕГ, Ехо-ЕГ тощо.

При діагностиці депресивного неврозу важливо розрізнити його від тривожно-фобічного неврозу, іпохондричного неврозу, астенії, неврастенії та синдрому хронічної втоми. Одночасно необхідно враховувати можливість поєднання депресивних симптомів та інших невротичних проявів, що може призвести до формування іпохондрично-депресивного, астено-депресивного, тривожно-депресивного та фобічно-депресивного синдромів.

Детальне вивчення анамнезу та психічного статусу пацієнта сприяє відмежуванню депресивного неврозу від психогенної депресії та депресивної фази маніакально-депресивного психозу, які характеризуються рецидивуючим раптовим перебігом та значною психічною дезорганізацією [10].

Невротична депресія може суттєво підірвати самооцінку особистості і вплинути на сприйняття себе та своїх можливостей. Людина з невротичною депресією може переконувати себе, що вона не потрібна, безцільна або непридатна. Вона може перебувати в стані постійного критикування себе та своїх досягнень.

Психодинамічний підхід, заснований на вивченні суб'єктивної реальності пацієнта, використовується для розуміння психопатології. Цей підхід враховує, що депресія може мати багатоваріантний характер і існувати на різних рівнях свідомості. Саме тому психологічні механізми, які лежать в основі депресії, можуть мати неусвідомлений характер.

Хоча існує деяка неоднозначність щодо психодинамічних пояснень депресії, важливим вкладом у розуміння цього явища було спостереження Зигмунда Фрейда. Він вказав на зв'язок між втратою значущого об'єкта та виникненням скорботи і меланхолії. Втрата такого об'єкта, на думку Фрейда, може призвести до скорботи і меланхолії через втрату сподівань та надій. Таким чином, підхід Фрейда враховує психологічний аспект депресії та її зв'язок з втратою самооцінки та інтересу до життя.

Невротична депресія може призвести до втрати впевненості у собі та своїх здібностях. Особа може вважати, що вона не заслуговує на успіх чи щастя, що загально впливає на її самоповагу, також, може відчувати, що нічого не вдається, нічого не можна змінити, що призводить до втрати віри в себе та свої можливості.

Людина з невротичною депресією може постійно порівнювати себе з іншими, зокрема з тими, кого вона вважає успішнішими або щасливішими. Це може підсилити почуття непотрібності та низької самооцінки. Невротична депресія може призвести до загальної втрати енергії та інтересу до життя. Це може перешкоджати виконанню навіть простих завдань і поглиблювати відчуття невдачі.

#### **1.4 Теоретичний аналіз невротичних станів особистості**

Поняття «невротичні розлади» та «невроз» різні наукові школи у психології та медицині трактують багатозначно й навіть суперечливо. Різноманітність поглядів на це поняття пов'язана з тим, що невротичні реакції, які можуть виникати у людини внаслідок тяжких потрясінь, конфліктів, соматичних захворювань або життєвих проблем, є дуже різноманітними. Їхні симптоми накладаються на особистість людини та її характерні риси. Невротичні розлади є одними з найпоширеніших форм нервово-психічних

порушень і мають тенденцію до поширення, особливо в умовах сучасної суспільної кризи.

Фундаментальним для розуміння невротичних розладів є поняття «невроз», яке характеризується нервовою основою. Для точнішого уявлення про предмет вивчення доцільно враховувати як психологічне, так і медичне визначення поняття «невроз».

З медичного погляду, невроз є функціональним оборотним захворюванням, що ґрунтується на порушеннях вищої нервової діяльності, викликаних перенапруженням основних кіркових процесів (гальмування та збудження) або перенапруженням їхньої рухомості через вплив психічної травми чи тривалої перевтоми [27, с. 60-65].

Згідно з прийнятим в Україні психологічним визначенням, невроз є психогенним нервово-психічним розладом, що виникає в результаті порушень у важливих сферах життєдіяльності людини. Іншими словами, невроз розвивається тоді, коли людина через різні обставини не може знайти продуктивного виходу зі складної ситуації, вирішити психологічно значущу проблему або пережити трагедію.

Термін «невроз» вперше був введений шотландським лікарем В. Калленом у 1769 році. Він вважав, що психогенними факторами, які спричиняють невроз, є конфлікти або обставини, що викликають стрес, психологічну травму або тривалу напругу. У 1913 році німецький психіатр К. Ясперс визначив три критерії, яким має відповідати невроз як психогенне захворювання:

1. Він викликається психічною травмою.
2. Зміст травми відображається в клінічній картині страждання.
3. Невроз зазвичай виникає після психічної травми і часто зменшується або зникає після усунення психотравмуючих факторів. При неврозі людина усвідомлює свою хворобу і прагне позбутися порушень [28].

М. Ярошевський розглядав невроз як нервово-психічне захворювання психогенної природи, яке виникає через непродуктивне й нераціональне

розв'язання конфліктів між особистістю і важливими для неї аспектами діяльності. Невроз супроводжується болісними переживаннями, такими як невдача, незадоволення потреб, недосяжність життєвих цілей, та непоправні втрати. Ці конфлікти, що призводять до неврозу, часто закладаються в дитинстві через порушення взаємин дитини з її мікросоціальним оточенням, зокрема з батьками. Психогенний характер неврозів свідчить про їхню залежність від психологічних чинників, таких як переживання невротичного конфлікту, і про активацію симптомів у психотравмуючих ситуаціях [27, с. 60-65].

Згідно з З. Фройдом, невроз представляє собою повернення до дитинства для того, хто страждає від почуття безсилля та внутрішнього конфлікту, викликаного страхом перед реальністю і розчаруванням у житті. Це спосіб уникнення психічних травм шляхом захворювання, коли психічна травма призводить до розвитку клінічних проявів неврозу. Важливо відзначити, що завдяки працям З. Фрейда невроз втратив свій загадковий характер та став більш зрозумілим психопатологічним явищем [29].

А. Адлер надає власне визначення неврозу: "Невроз - це природна, логічна еволюція особистості, яка характеризується неактивністю, схильністю до егоцентризму та домінуванням, і, таким чином, сповільненим розвитком соціального інтересу, що стає очевидним у найбільш пасивних та розбещених стилях життя". Адлер вважав, що невротик обирає неправильний (помилковий) спосіб життя, має помилкові цілі, страждає від комплексу неповноцінності та використовує стратегії психологічного захисту для подолання переживань неповноцінності. Це відкриття А. Адлера, на наш погляд, є основою розвитку неврозу, і саме психологічний захист відіграє величезну роль в цьому процесі. На його думку, невротики, що борються за власні життєві цілі, прагнуть до звеличення за рахунок щирої турботи оточуючих, чекають, щоб їх проблеми вирішувалися турботою про них інших людей. А психічна травматизація – є екзогенним чинником, що призводить до виникнення неврозу у особистості, до цього схильної [1].

Карен Хорні ідентифікує три основні типи поведінки невротика:

- перший – «орієнтація на людей», яка полягає в переконанні, що "якщо я віддамся, мене не залишать в біді». Цих невротиків можна назвати «поступливими». Додавши до цього прагнення до «унікальних стосунків, які не передбачають жодних зобов'язань» і «страх бути використаним або здаватися 'тупим' в очах інших», легко зрозуміти, що це тип поведінки відповідає неврастенії.

- другий – «орієнтація від людей» з лейтмотивом: «якщо я відійду, то все буде добре». Цих невротиків можна назвати «відокремленими». Додавши до цього той факт, що для них «обмеження і строгий порядок мають велике значення», можна зрозуміти, що це відображає невроз нав'язливих станів.

- третій – «орієнтація проти людей», де головне – «я маю владу, тому мене ніхто не торкатиметься». Цих невротиків К. Хорні охарактеризувала як «егоцентрично-владні». Додавши до цього їхню «прагнення бути коханими», «надмірну залежність від інших» і «прагнення до контролю і домінування над іншими», можна помітити характерні ознаки істеричного неврозу [31].

За В. І. Гарбузовим, невроз представляє собою глибоке й болюче відчуття незадоволеності, яке часто виникає через пріоритетність інстинктів, що визначають вроджене покликання людини та основні цінності у її житті. Індивіди можуть прагнути задоволення своїх потреб, не враховуючи своїх можливостей адаптації, особливостей психофізичних характеристик. У світі зростає конкуренція, де високо- та низькоадаптивні особи змагаються за місце. Слабкий індивід може навіть прагнути перегнати сильного, ігноруючи свої власні здібності і природу. Наприклад, людина з флегматичним темпераментом може прагнути жити так, як люди з сангвінічним або холеричним темпераментом, і це може викликати конфлікти та незадоволеність. В результаті багато хто стикається з патопластичною



невдоволеністю, коли їхні вибори суперечать природному задуму, що може призвести до кризи та глибокого незадоволення [16, с. 137-140].

За думкою вказаних дослідників, факторами та механізмами, що спричиняють розвиток неврозу, є наступні аспекти:

- певні психологічні особливості, включаючи особливості характеру, які сприймаються як схильність особистості до неврозу як своєрідної реакції на негативні зміни у її оточуючому середовищі.

- підвищена активність та інтенсивність переживань, пов'язаних із психотравматичною ситуацією, яка може виступати як провідна сила у засвоєнні та розвитку неврозу.

Основними рисами неврозу є:

- зворотність патологічних станів, незалежно від їх тривалості;
- психогенна природа захворювання, що встановлюється через зв'язок між клінічним обличчям неврозу, особливостями системи взаємодії та патогенними конфліктними ситуаціями особистості;
- характерні клінічні прояви, що в основному включають емоційно-афективні та сомато-вегетативні розлади.

Виділяють 3 етапи розвитку невротичного захворювання:

- невротична реакція — короточасні емоційні реакції, пов'язані з індивідуальними особливостями темпераменту;
- невротичний стан (сам невроз) — триваліші психогенні розлади, які базуються на порушеннях важливих взаємовідносин особистості, що, завдяки своїй стійкості, можуть стати рисами характеру;
- невротичний розвиток особистості — поступове зміцнення невротичних рисів характеру до ступеня акцентуацій та психопатичних особливостей під впливом тривалого перебігу неврозу. [27, с. 60-65].

Серед неврозів виокремлюють неврастенію, невротичну депресію та невроз нав'язливих станів.

Неврастенія відрізняється високою дратівливістю та нетерпимістю, швидкою втомлюваністю та виснаженістю. Така людина реагує різко на

яскраве світло та гучні звуки, і вона стає більш чутливою до емоційних та фізичних навантажень. Зазвичай неврастенія вирішується сама по собі, коли людина отримує достатньо відпочинку. Це явище сезонне, наприклад, багато студентів стикаються з ним під час сесії.

Істеричний невроз характеризується високою сугестивністю. Хвора особа уявляє собі багато різних захворювань, і це приносить їй задоволення. Іноді це може виявитися у вигляді різних нападів, задухи, публічних ридань, а в рідкісних випадках – паралічі кінцівок або навіть істерична сліпота, глухота.

Невротична депресія – це смуток, зниження активності та астенія. Людина в депресії багато спить, важко прокидається, і постійно відчувається розбитість та млявість.

Невроз нав'язливих станів характеризується наявністю нав'язливих думок, тривогою, різними фобіями та поганим настроєм, які болісно сприймаються хворим, але від яких вони не можуть позбутися.

### **Висновок до 1 розділу**

Самооцінка визначає, як людина сприймає свої власні якості та впливає на її взаємодію з оточуючим світом, ставлення до досягнень і невдач. Це важливий фактор, що визначає ефективність її діяльності та сприяє особистісному зростанню.

Самооцінка відображає сприйняття людиною своїх сильних і слабких сторін, що впливає на її поведінку, результати та взаємини з іншими. Цей процес розвивається протягом усього життя, і ті орієнтири, які закладені в дитинстві, часто залишаються невід'ємною частиною самооцінки протягом усього життя. Самооцінка дає змогу людині реалістично оцінювати свої здібності та адаптуватися до вимог середовища, ставлячи перед собою цілі та завдання відповідно до своїх можливостей. Таким чином, концепція

самооцінки входить у більш широкий контекст теорії особистості або «Я-концепції».

Особливості самооцінки осіб ранньої дорослості можуть бути визначені широким спектром факторів, включаючи соціальне середовище, родинні взаємини, самовизначення та ставлення оточуючих. У цьому важливому періоді розвитку особистості багато людей зазнають значних перетворень у своєму сприйнятті себе та своїх здібностей.

Невротична депресія може впливати на самооцінку осіб ранньої дорослості, призводячи до зниження віри у власні можливості та почуття невпевненості. Люди, які страждають від невротичної депресії, можуть демонструвати більш негативне ставлення до себе, відчувати велику кількість сумнівів та неспокійних думок щодо власної вартості.

Зв'язок між самооцінкою та невротичною депресією може бути взаємодією складних факторів, таких як особистість, соціальне середовище та генетичні передумови. Наприклад, люди з підвищеною схильністю до переживань тривоги та негативних емоцій можуть бути більш вразливими до розвитку невротичної депресії та погіршення самооцінки.

Отже, розуміння взаємозв'язку між самооцінкою та невротичною депресією може бути корисним для розробки ефективних стратегій попередження та лікування цих психічних розладів у молоді. Додаткові дослідження в цій області можуть принести важливі висновки для підтримки психічного здоров'я та самопочуття цільових груп населення.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЕМ САМООЦІНКИ ТА РІВНЕМ ДЕПРЕСІЇ У СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Організація процедури дослідження особливостей прояву самооцінки та депресивних станів у студентів.

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву самооцінки, а також депресивних станів у студентів на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходило у *три етапи*.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву самооцінки та депресивних станів у студентів.

Практичний етап охоплював основне тестування студентів.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву самооцінки і депресивних станів у студентів.

#### ***Основні завдання емпіричного дослідження:***

1. Встановити рівень прояву самооцінки у студентів;
2. Визначити рівень прояву депресії у студентів;
3. Встановити зв'язок між рівнем прояву самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів.

Проаналізувавши *методичний інструментарій*, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву самооцінки і рівень прояву депресії у студентів та визначити її взаємозв'язок із депресією.

Так, для *виконання першого завдання (встановити рівень прояву самооцінки у студентів)* нами було підібрано опитувальник “Шкала

*самооцінки Розенберга*”, який був розроблений Моріссом Розенбергом [34]. Цей психологічний тест складається з 10 тверджень та 4-бальної шкали, де 1 - "зовсім не згоден", 2 - "не згоден", 3 - "згоден", 4 - "дуже згоден". Дана методика дозволяє оцінити загальний рівень самооцінки, тобто, які люди мають високу самооцінку, а які - низьку. Методика складається з 10 тверджень, на які респондент повинен відповісти, вибравши одну з чотирьох запропонованих відповідей: "погано підходить", "підходить в деяких випадках", "підходить переважно" або "підходить добре". Твердження стосуються сприйняття себе, наприклад, "Я вважаю себе цінним і гідним" або "Я відчуваю, що маю багато хороших рис". [34]

Для проходження тесту “шкала самооцінки Розенберга” можна використовувати таку інструкцію. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень. Для кожного з них виберіть одну відповідь, яка найкраще відображає ступінь згоди або незгоди з цим твердженням, використовуючи шкалу від 1 до 4, де 1 означає "повністю не згоден", 2 - "не згоден", 3 - "згоден", 4 - "повністю згоден". Будьте чесними та уважними, не пропускайте жодного твердження. Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей, важливо лише висловити власну думку. Після відповідей на всі 10 тверджень необхідно підрахувати загальну суму балів. Чим вищий загальний бал, тим вища самооцінка особи [33].

Обробка та аналіз результатів. Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до ключа. Прямі запитання: 1,3,4,6,7 зворотні питання – 2,5,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів [33].

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 10 до 18 засвідчує низький рівень самооцінки, за якого особа може відчувати брак самоповаги, зосереджуватися лише на власних недоліках та слабких сторонах, звинувачувати себе у негативних подіях,

створюючи замкнене коло негативних думок про себе, що не дозволяє ставити цілі та досягати успіху.

Сума балів від 19 до 22 вказує на середній рівень, і також на нестабільний рівень самооцінки, за якого самооцінка коливається залежно від успіхів чи невдач – успіхи підвищують самоповагу, а невдачі її знижують, думка про себе може різко змінюватися від позитивної до негативної та навпаки.

Сума балів від 23 до 34 свідчить про помірно високий рівень самооцінки, за якого переважає здатність адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, визнавати помилки, зберігати самоповагу при невдачах, однак можливі періоди надмірної самокритики та "самобичування" через невміння змиритися з тим, що не можна змінити, та швидко відреагувати там, де це можливо.

Сума балів від 35 до 40 вказує на високий рівень самооцінки, за якого особа поважає себе, прагне до подальшого розвитку та вдосконалення в різних сферах життя, вміє робити висновки з помилок та складних ситуацій, що є оптимальним рівнем самооцінки, до якого варто прагнути.

З метою виконання другого завдання (визначити рівень прояву депресії у студентів) було підібрано методикау “Шкала депресії Бека” автором якої є Аарон Бек [30].

Тест Депресії Бека (Beck Depression Inventory - BDI) - це психологічна методика, призначена для визначення рівня депресії у людей, зокрема в клінічних умовах. Аарон Бек розробив її у 1961 році. Тест включає 21 твердження, що стосуються різних симптомів депресії, таких як почуття печалі, втрати інтересу до життя, порушення сну, втрати апетиту, втрати енергії, відчуття вини тощо [21, с. 100-101]. На початковому етапі ця методика передбачала участь кваліфікованого фахівця (психіатра, клінічного психолога або соціолога), який зачитував вголос усі твердження з кожної категорії, а потім просив досліджуваного самостійно обрати те твердження, яке найкраще відповідало його стану на той момент. Пацієнту також видавався примірник

опитувальника, щоб він міг стежити за зачитаними фахівцем пунктами. Після цього, базуючись на відповідях пацієнта, фахівець відзначав відповідні пункти в бланку. Крім результатів тестування, фахівець враховував сукупність даних, показники інтелекту та інші релевантні параметри. Нині прийнято спрощувати процедуру тестування: опитувальник видається досліджуваному, який самостійно його заповнює. Через це шкалу Бека можна впевнено застосовувати для самооцінки депресії. Основними перевагами BDI є простота використання, наявність психометричних норм, можливість кількісної оцінки депресії. Кожне твердження має чотири варіанти відповідей, які оцінюються за балами від 0 до 3. Оцінка кожного запитання залежить від того, наскільки сильно людина відчуває відповідний симптом депресії [30].

Пункти опитувальника: 1) сум; 2) песимізм; 3) відчуття своєї невдачі; 4) незадоволеність собою; 5) почуття провини; 6) відчуття покарання; 7) самозаперечення; 8) самозвинувачення; 9) наявність суїцидальних думок; 10) плаксивість; 11) дратівливість; 12) почуття соціальної відчуженості; 13) нерішучість; 14) дисморфофобія; 15) труднощі в роботі; 16) безсоння; 17) стомлюваність; 18) втрата апетиту; 19) втрата у вазі; 20) заклопотаність станом здоров'я; 21) втрата сексуального потягу [21, с. 100-101].

Інструкція: Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожну групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрої на сьогодні. Виберіть номер обраного твердження. Використовуйте шкалу від 0 до 3, щоб оцінити кожне твердження. 0 - означає, що твердження не відображає ваші почуття взагалі, а 3 - означає, що воно відображає ваші почуття дуже сильно.

Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лиш тоді робити вибір [30].

Градуально оцінюється вираженість 21 симптому депресії.

Пункти 1–13 – когнітивно-афективна субшкала (CA)

Пункти 14–21 – субшкала соматичних проявів депресії (SP)

Оцінка результату, де сумарний бал:

менше 9 – відсутність депресивних симптомів,

10–18 – легка депресія ( субдепресія),

19–29 – помірна депресія

30–63 – тяжка депресія

Вважається, що респондент, імовірно страждає на депресію, якщо він набрав 25 балів або більше. Результат менше 10 балів говорить про відсутність депресивних симптомів і свідчить про гарний емоційний стан респондента. Проміжну групу складають респонденти з легким рівнем депресії ситуативного або невротичного походження. У будь-якому випадку, слід пам'ятати, що діагноз депресивного розладу може бути встановлений лише кваліфікованим фахівцем після ретельного обстеження та клінічної бесіди. Результати опитувальника можуть надати лише попереднє та орієнтовне



уявлення про стан респондента, та призначені для первинного скринінгу та оцінки вираженості депресивної симптоматики.

Для аналізу отриманих даних використовували такі методи математичної статистики [23, с. 155] :

Описова статистика:

Мода - це значення змінної, яке найчастіше трапляється в сукупності спостережень. Вона корисна для опису розподілу номінальних або порядкових даних, а також для виявлення найбільш типових значень у розподілі.

Медіана - з величина ознаки, що займає середнє положення в упорядкованому ряду значень вибірки. Іншими словами, це значення, яке ділить ранжований ряд даних навпіл.

Середнє арифметичне - найбільш поширена міра центральної тенденції. Воно чутливе до екстремальних значень і може бути зміщене за наявності викидів у даних.

Стандартне відхилення - це міра розсіювання, що показує, наскільки в середньому значення відхиляються від середнього. Чим більше стандартне відхилення, тим більш розкидані дані навколо середнього значення.

Метод рангової кореляції Спірмена - це непараметричний статистичний метод названий на честь Чарльза Спірмена, який використовується для визначення ступеня статистичної залежності між двома змінними на основі рангових даних [14, с. 4].

З метою виконання третього завдання (визначити взаємозв'язок між рівнем прояву самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів) ми використали метод рангової кореляції  $r_s$  Спірмена. Слід зазначити, що рівень прояву самооцінки є змінна А, а рівень прояву депресії буде змінною В. За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем прояву самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів.

Емпіричне дослідження проводилося в 2023–2024 навчальному році на базі Сумського державного університету. На жаль, наявність війни в країні змусила нас застосовувати онлайн-платформу Google Форма. Але, в свою

чергу, це допомогло зробити опитування повністю анонімним і респонденти не хвилювалися за конфіденційність їхньої інформації, та могли бути щирими і відвертими. У дослідженні приймало участь 12 студентів.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів**

Дослідження особливостей рівня самооцінки, а також рівня прояву депресії у осіб періоду ранньої дорослості передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву депресії у студентів та визначити рівень самооцінки, щоб згодом проаналізувати чи існує взаємозв'язок між цими змінними і тим самим виконати третє завдання.

Аналіз результатів дослідження рівня самооцінки у студентів за опитувальником "Шкала самооцінки Розенберга", свідчить про те, що переважна більшість опитаних респондентів (58,3 %) мають помірно високий рівень самооцінки (див. Рис. 2.1.). Це свідчить, про те, що вони мають адекватну, позитивну самооцінку особистості. Як правило, вони вірять у свої сили та здібності, поважають себе, мають позитивне ставлення до себе і свого життя. Також, можуть зберігати самоповагу при невдачах, однак можливі періоди надмірної самокритики та "самобичування" через невміння змиритися з тим, що не можна змінити, та швидко відреагувати там, де це можливо. У свою чергу, лише 16,7 % опитаним притаманний низький рівень самооцінки. Низька самооцінка є ознакою негативного ставлення до себе, недооцінювання власних здібностей та можливостей. Люди з низькою самооцінкою схильні концентруватися на невдачах, критикувати себе, підпадати під вплив оцінок оточуючих. Вони часто соромляться, невпевнені в собі, уникають складних завдань через страх невдачі. Низька самооцінка може негативно впливати на різні сфери життя людини: кар'єру, стосунки, здоров'я. Важливо відмітити той факт, що у 25 % респондентів мають середній рівень самооцінки. Середній рівень самооцінки вважається нормою і найбільш поширеним варіантом.

Люди з помірною самооцінкою загалом адекватно оцінюють свої можливості, сильні та слабкі сторони. Вони можуть критично ставитися до себе, проте не

применшують своїх здібностей. Помірна самооцінка є гнучкою і може змінюватися залежно від ситуації та досвіду людини.



**Рис. 2.1. Рівень прояву самооцінки у студентів**

Крім цього, визначили результати, такі як середнє значення, медіана, мода, стандартне відхилення, дисперсія та коефіцієнт варіації які показані в Таблиці 2.1.

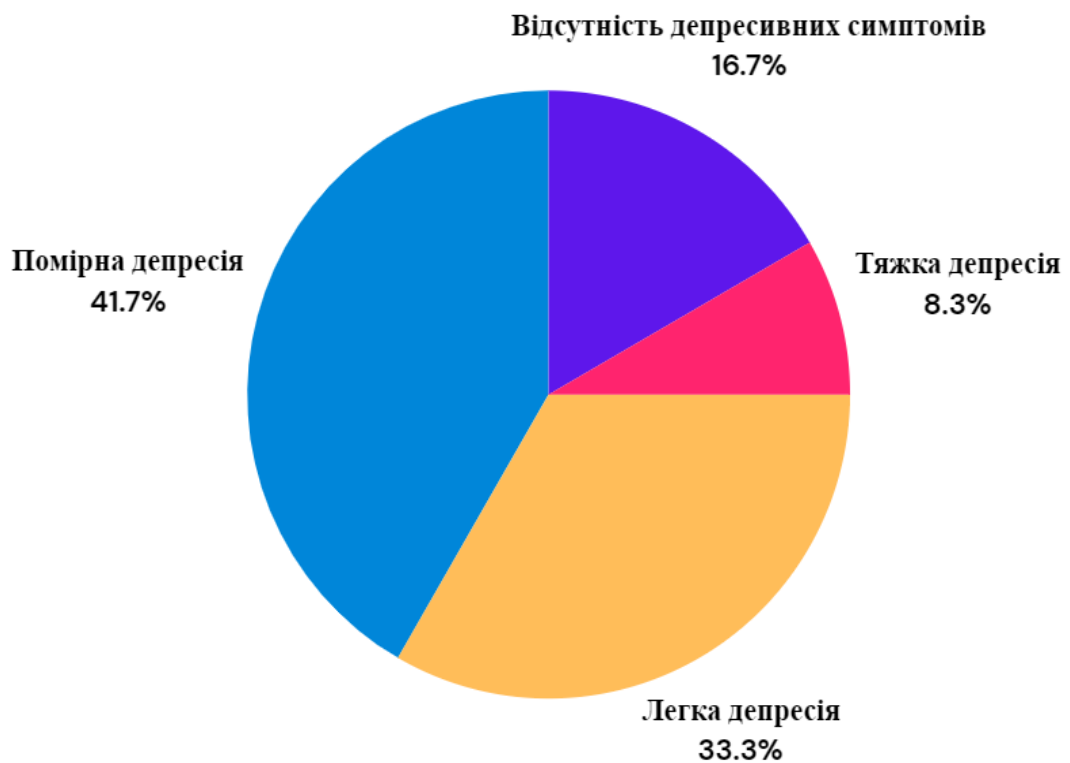
*Таблиця 2.1*

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Кое фіцієнт варіації
Самоо цінка	25, 42	25	2,28	5,32	28,33	20,92%

За результатами поданими в таблиця ми можемо зробити наступний висновок. Середнє значення - це міра центральної тенденції, яка показує середній бал у вибірці. У нашому випадку середнє значення самооцінки склало 25,42. Це свідчить про те, що в цілому респонденти мали помірно високий рівень самооцінки (згідно інтерпретації методики 10-18 балів - низький рівень, 19-22 - середній, 23-34 - помірно високий рівень, 35-40 - високий рівень). Проте, сама по собі середня не дає повної картини розподілу значень. Медіана - це значення, яке ділить впорядковану вибірку навпіл. Тобто 50% результатів менші за медіану, а 50% - більші. У нашому випадку медіана дорівнює 25, що потрапляє у діапазон помірно високому рівню самооцінки за методикою. Це означає, що половина респондентів мала помірно високий рівень самооцінки, а половина - нижчий. Мода - це значення, що найчастіше зустрічається у вибірці. Для наших даних модальним значенням є 22 і 28 балів, мода не унікальна, бо вони повторюються по два рази. Мода часто використовується для описання типових значень вибірки. Стандартне відхилення вказує на ступінь розсіювання даних відносно середнього значення. Чим більше стандартне відхилення, тим більший розкид даних. У нашому випадку це значення 5,32 є помірним та свідчить про невеликий розкид балів самооцінки навколо середнього 25,42. Дисперсія - це квадрат стандартного відхилення, вона кількісно вимірює варіативність даних. Наша дисперсія 28,33 для наших даних свідчить про помірний рівень розсіювання значень навколо середнього 25,42, вищий, ніж можна було б очікувати від розподілу з невеликою мінливістю. Коефіцієнт варіації показує відносне розсіювання даних стосовно

середнього значення у відсотках. Значення 20,92% свідчить про помірну мінливість вибірки за цим показником.

З метою визначення рівня прояву депресії у студентів нами було проведено дослідження за методикою “Шкала депресії Бека” автором якої є Аарон Бек. Нагадаємо, що дана методика складалася з таких складових як: “відсутність депресивних симптомів”, “легка депресія (субдепресія)”, “помірна депресія” та “тяжка депресія”. Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження (див. Рис. 2.2) показав, що серед досліджуваних існує процент тих, у кого не має депресивних тенденцій (16,7%), ознаки легкої депресії (субдепресії) мають 33,3%, помірну депресію мають 41,7%, а тяжку форму депресії – 8,3%.



**Рис. 2.2. Рівень прояву депресії у студентів**

Згідно з отриманими даними можна сказати, що ознак депресії не має лише 16,7% опитуваних та їх психоемоційний стан в нормі і не викликає ніяких побоювань, натомість 83,3% людей мають депресивні ознаки, і це свідчить про те, що вони (депресивні ознаки) є досить поширеним явищем у даній досліджуваній групі. Значна частина респондентів 33,3% мають ознаки

легкої депресії (субдепресії). Мала депресія є психогенною депресією, і ділиться на два види: реактивну і невротичну. Воно характеризується погіршенням настрою, низькою самооцінкою, зниженням працездатності і песимістичним поглядом на те, що відбувається.

Найбільша частка досліджуваних мають помірну форму депресії 41,7%. Це означає, що депресивні симптоми присутні в житті опитуваних, депресія на даному етапі створює певні труднощі для нормального життя та її якості і небезпечна швидким переходом на наступну стадію.

Клінічна картина важкої депресії (а в нас це 8,3 % опитуваних) виглядає наступним чином: людина відчуває кожен день почуття туги; його настрій носить депресивний характер; спостерігаються ознаки психомоторної загальмованості; він не може на чому-небудь сконцентрувати свою увагу; знижується бажання до статевих відносин; вранці пацієнт відчуває себе втомленим і розбитим через те, що вночі не мав змоги нормально поспати.

За результатами опитувальника, було зроблено описову статистику, з якою можна ознайомитися в Таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	17,83	20	-	5,15	26,48	29%

Згідно даних поданих в цій таблиці ми можемо зробити наступний висновок. Відсутність єдиної моди в даних свідчить про те, що немає якогось одного домінуючого або найбільш поширеного значення, що може вказувати на різноманітність і варіативність результатів у досліджуваній вибірці. Водночас, медіана 20 дозволяє визначити центральну тенденцію даних, оскільки приблизно половина результатів є нижчими за це значення, а інша половина - вищими, що дає уявлення про розподіл даних, а також є корисним

орієнтиром для визначення "типового" або "середнього" результату у вибірці. Середнє значення 17,83 також характеризує центральну тенденцію, але на відміну від медіани, воно може бути більш чутливим до впливу екстремальних значень або викидів у даних, тому його інтерпретація повинна враховувати цю особливість.

Дисперсія 26,48 та стандартне відхилення 5,15 вказують на помірний розкид значень навколо середнього, що свідчить про певну неоднорідність вибірки. Чим більші значення дисперсії і стандартного відхилення, тим більша варіативність і розкид результатів у вибірці. Коефіцієнт варіації 29% підкреслює відносно високу мінливість даних порівняно з їхнім середнім значенням, оскільки зазвичай коефіцієнт варіації вище 30% вважається високим, що може бути ознакою значної гетерогенності вибірки або наявності підгруп з різними характеристиками. Загалом, результати описової статистики демонструють, що хоча дані й не мають єдиного домінуючого значення, вони все ж демонструють помірну варіативність і розсіяність навколо центральної тенденції, що може бути важливим для подальшого аналізу та інтерпретації результатів дослідження у відповідному контексті.

З метою *визначення взаємозв'язка між рівнем прояву самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів* ми використали метод рангової кореляції



$r_s$  Спірмена. Слід зазначити, що рівень прояву самооцінки є змінна А, а рівень прояву депресії буде змінною В (додаток А).

За результатами дослідження виявлено тенденцію про те що депресивні стани впливають на самооцінку у студентів.

**Результат:  $r_s = 0,71$**

**Критичне значення для  $N = 12$**

N	p	
	0.05	0.01
12	<b>0.58</b>	<b>0.73</b>

### **Висновок до 2 розділу**

У другому розділі ми досліджували рівень прояву самооцінки, а також рівень прояву депресії у студентів за допомогою двох методик: “Шкала самооцінки Розенберга” та “Шкала депресії Бека”. Під час цього дослідження було виявлено, що у більшості студентів (58,3%) продемонстрували помірно високий рівень самооцінки, що свідчить про адекватну, позитивну оцінку власної особистості. Низький рівень самооцінки, що може негативно позначатися на різних сферах життя, виявлено у 16,7% студентів. У 25% респондентів середній рівень самооцінки.

За результатами дослідження рівня депресії у студентів, лише 16,7% опитаних не мають депресивних симптомів, натомість переважна більшість (83,3%) демонструє ознаки депресії різного ступеня важкості - від легкої (субдепресії) у 33,3% до помірної (41,7%) і тяжкої форми (8,3%). Це говорить нам про поширеність депресивної симптоматики серед досліджуваної групи.

Для виконання третього завдання нашого емпіричного дослідження (встановити зв'язок між рівнем прояву самооцінки та рівнем прояву депресії у студентів) був застосований метод рангової кореляції Спірмена. Отримане емпіричне значення коефіцієнта рангової кореляції ( $r_s = -0,71$ ) свідчить про

наявність кореляційного зв'язку між рівнем прояву самооцінки та рівня прояву депресії у студентів. Це дало нам зрозуміти, що депресивні стани впливають на самооцінку.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ З ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

### **3.1. Корекційно-профілактична програма з підвищення самооцінки**

Корекційно-профілактична програма спрямована на підвищення рівня самооцінки осіб періоду ранньої дорослості. У молодих людей відбуваються вагомі зміни в цінностях та мотивації людини. Все більшого впливу набувають глобальні цінності, що призводить до підвищення загальної мотивації та здатності зіставляти свої дії з цими орієнтирами. Також, в цей віковий період розвивається здатність активізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів та об'єктивно оцінювати власні сильні та слабкі сторони.

Корекційно-профілактична програма підвищення самооцінки в періоді ранньої дорослості є дуже доречною, оскільки сприяє гармонійному розвитку "Я-Концепції". Це відносно стає, але динамічне психологічне утворення, яке розвивається в процесі соціальної взаємодії як результат культурного розвитку

особистості. Він включає в себе усвідомлення власних якостей, самооцінку та суб'єктивне сприйняття факторів, що впливають на особистість [9].

Корекційно-профілактична програма побудована на когнітивно-поведінкових методах. КПТ – це сучасний комплекс методів, для вирішення проблем у сфері психічного здоров'я. Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним методом для підвищення самооцінки та подолання негативних думок і переконань щодо себе. Вона складається з кількох ключових етапів. Перший етап - ідентифікація негативних думок та переконань, які негативно впливають на самооцінку особистості. Часто такі думки залишаються непоміченими, тому важливо навчитися їх розпізнавати та усвідомлювати.

Другий етап передбачає оцінку доказів, які підтверджують чи спростовують ці негативні думки. Критичний аналіз ситуації через запитання допомагає сформуванню більш реалістичне бачення. Третій етап полягає у розробці альтернативних, більш позитивних думок, які замінюють негативні переконання. Це можуть бути твердження про власні сильні сторони, здібності та досягнення. Нарешті, четвертий етап - поведінкова активація, тобто впровадження нових моделей поведінки, які підтверджують цінність особистості. Це може бути прийняття компліментів замість применшення заслуг, або навчитися ставити перед собою реалістичні цілі і докладати зусиль для їх досягнення, усвідомлювати власні можливості.

Наша програма може допомогти молоді розвинути адекватну самооцінку, навчитися об'єктивно оцінювати свої сильні та слабкі сторони, ефективно використовувати внутрішні ресурси для досягнення життєвих цілей

та боротьби з труднощами. Це допоможе зміцнити самооцінку, підвищити мотивацію.

З метою досягнення цілей програми, було розроблено ряд завдань та методів, а також підготовлено необхідне обладнання для проведення занять.

Основна **мета** корекційно-профілактичної програми полягає в підвищенні рівня самооцінки.

**Завдання програми:**

1. Розвиток самооцінки;
2. Виявлення слабких та сильних сторін у сфері побудови міжособистісних стосунків;
3. Сумісно знайти ефективні шляхи по перетворенню “слабких” сторін на “сильні”.

Протягом занять використовуються активні методи та робота в групах. Завдяки цьому учасники залучаються до активного спілкування та

спільної діяльності, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу та формуванню позитивних емоційних стосунків у групі.

Обладнання для занять:

Меблі для проведення тренінгу: столи/ парти ( можна пересувати за потребою), стільці ( 1 – 2 на кожного учасника), дошка;

Витратний матеріал: папір, ватман, олівці кольорові, фломастери, маркери, фарби, пензлі, скотч, ножиці, медалі.

Приміщення для проведення тренінгу: класна кімната, простора з високою стелею. Достатня кількість природного та штучного освітлення ( лампи денного світла, настільні лампи тощо);

Очікувані результати:

1. Підвищення рівня самооцінки;
2. Розвиток вміння самостійно приймати рішення та бути відповідальним за їх наслідки;
3. Розвиток комунікативних навичок, захисту власної точки зору, аргументації.

Програма передбачає проведення 8 занять тривалістю 60 хвилин кожне. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень в груповій формі за участю 12-15 осіб.

Ця корекційно-профілактична програма розроблена з урахуванням особливостей психічного стану та спрямована на покращення самооцінки та психічного здоров'я.

Заняття №1

Вступ

У великому світі спілкування та співпраці ми завжди маємо можливість зустріти нових людей, відкрити для себе нові ідеї та перспективи. Заняття №1 присвячене знайомству, встановленню принципів спільної роботи, створення доброзичливої та довірливої атмосфери. Кожен учасник зможе представити

себе, визначити правила гри та розіграти ситуації, щоб підвищити впевненість у собі.

Вправа “Коло знайомств” [35]

Мета цієї вправи - надати кожному учаснику можливість представити себе та свої інтереси. Учасники стають у коло, а тренер передає м'яч для початку знайомств. Кожен учасник, отримавши м'яч, називає своє ім'я та

область інтересів, передаючи м'яч наступному. Ця вправа сприяє позитивному взаємодії та формуванню дружніх зв'язків серед учасників [35].

#### Вправа “Принципи роботи”

Учасники ознайомлюються та приймають правила роботи в групі. Ці принципи створюють основу для ефективної комунікації та співпраці:

Звертатися одне до одного на ім'я - це сприяє побудові особистих зв'язків та взаєморозумінню.

Принцип добровільної участі у виконанні завдань.

Не критикувати - відкритість та підтримка сприяють творчому процесу та розвитку ідей.

Принцип піднятої руки - кожен має можливість висловити свою думку та бути почутим.

Принцип саморозкриття - відвертість та відкритість сприяють побудові довіри та співпраці.

Не оцінювати одне одного - кожен унікальний та має право на свою точку зору.

Принцип «конфіденційності» - повага до приватності та довіра є важливими складовими спільної роботи.

Дотримуватися запропонованих принципів - спільна відповідальність за успіх групи.

#### Вправа “Розкажи про себе” [36]

Учасники мають розписати на дошці запитання, наприклад:

Яким був найщасливіший момент у вашому житті?

Яким був найщасливіший досвід у житті?

Що спонукає вас прокидатися вранці?

Для чого ви використовуєте свої гроші?

Хто є найважливішою людиною у вашому житті?

Опишіть свого найкращого друга.

Потрібно вислухати кожного учасника та думки команди стосовно нової інформації. Виконання цієї вправи дозволить комфортніше почуватися

у колективі, а також допоможе навчитися читати емоції інших і уважно слухати людей [36].

#### Вправа “Персоніфікація”

Учасники сідають у коло. Потрібно наділити себе якостями, яких бракує, і спробувати розіграти ситуації з цими новими характеристиками. Кожен учасник по черзі називає одну-дві якості, яких йому не вистачає (наприклад, рішучість, впевненість, харизматичність). Після того, як усі учасники назвали бажані якості, вони по черзі виходять у центр кола і "вживаються" в образ людини з цими якостями. Учаснику, який перебуває в центрі кола, пропонується певна ситуація, в якій можна проявити ті риси, які він хотів би мати. Наприклад, уявити, що він - директор і має провести важливі переговори з клієнтами. Учасник розігрує ситуацію, демонструючи ті якості, які хотів би розвинути у собі. Інші учасники можуть задавати йому питання або створювати додаткові обставини відповідно до ситуації. Після розігрування ситуації учасники діляться враженнями, емоціями та відчуттями. Ця вправа допомагає учасникам побачити себе в новому світлі, експериментувати з бажаними рисами характеру та відчути впевненість у їх прояві. Атмосфера підтримки та позитивний зворотній зв'язок від інших учасників сприяють підвищенню самооцінки та віри в свої сили.

#### Теорія.

Самооцінка - це сукупність поглядів, переконань та ставлень індивіда щодо самого себе. Це наше внутрішнє "дзеркало", в якому ми бачимо власний образ - як фізичний, так і психологічний. Самооцінка формується на основі наших думок, почуттів та оцінок стосовно власних рис, здібностей, зовнішності, досягнень та недоліків. Вона відображає рівень нашої самоповаги та самоприйняття. Самооцінка відіграє надзвичайно важливу роль у нашому житті, впливаючи на емоційний стан, мотивацію, міжособистісні взаємини та досягнення цілей. Здорова самооцінка дозволяє зберігати позитивний емоційний фон, впевненість, стресостійкість. Люди з високою самооцінкою частіше ставлять перед собою амбітні цілі та докладають зусиль для їх



реалізації. Також, адекватна самооцінка сприяє побудові здорових, рівноправних відносин на основі самоповаги та поваги до інших. Люди, які поважають себе, також цінують свої здібності та досягнення, що робить їх більш успішними в різних сферах життя [11; 2; 6].

#### Підведення підсумків

На цьому занятті ми змогли не лише познайомитися один з одним, а й встановити правила спільної роботи, розвинути навички спілкування та емоційного інтелекту і також, познайомилися із визначенням самооцінки. Спільна робота та взаємодія в групі є основою для досягнення спільних цілей та успіху кожного учасника.

#### Заняття №2

##### Вступ

Усвідомлення власних якостей, емоцій допомагає краще зрозуміти себе як особистість. Це є основою для подальшого саморозвитку та самовдосконалення, а також розвиток у керуванні своїми емоціями, щоб взаємодіяти з оточуючими та досягати успіху в різних сферах. Заняття №2 спрямоване на розвиток навичок самовиявлення, аналізу власних емоцій та особистісних рис.

##### Вправа “Привітання”

Кожен з учасників по черзі має привітатися незвичайним, творчим способом, використовуючи будь-які рухи, жести, міміку, звуки тощо. Привітання має бути коротким, 10-15 секунд. Ця вправа допомагає зняти напругу, розслабитися та налаштуватися на творчий лад перед початком тренінгу.

##### Вправа “Об’ява” [37]

Мета цієї вправи - проаналізувати свої сильні сторони, допомогти розкрити свій потенціал, та поліпшити навички самопрезентації. Учасники мають скласти об’яву "Шукаю роботу". Написати, що вже зараз вмієте робити, ваші позитивні якості, сильні сторони, професійні якості. Потім кожен презентує свою “об’яву” і обговорюємо. Вправа є комплексною і спрямована

на розвиток важливих навичок самопізнання, самопрезентації та впевненості у собі [37].

#### Вправа “Промінь сонця”

Учасники беруть ручку та аркуш і малюють звичайне сонечко, як малі діти малюють, та проводять багато променів. В центрі сонечка пишуть своє ім’я та біля кожного з променів пишуть щось гарне про себе. Потрібно пригадати все найкраще що є в них самих. Наприклад, свої сильні сторони, або те, що люблять, цінують і приймають в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Дана вправа допомагає учасникам візуалізувати та усвідомити свої позитивні якості, сильні сторони та досягнення, що є ефективним інструментом підвищення самооцінки та самоприйняття [38].

#### Вправа “Мої сильні та слабкі сторони” [40]

Учасники беруть аркуш паперу і ділять його навпіл вертикальною лінією. Зліва пишуть заголовок "Мої сильні сторони", справа - "Мої слабкі сторони". Протягом 5-7 хвилин кожен самостійно заповнює обидві колонки, чесно вказуючи власні сильні якості, здібності, навички та слабкі сторони, над якими варто попрацювати [40].

Після цього учасники по черзі озвучують свої записи. Інші можуть ставити уточнюючі запитання або висловлювати думки щодо сильних/слабких сторін. Відбувається обговорення важливості самопізнання, усвідомлення ресурсів та обмежень. Наголошується, що розуміння слабких сторін допомагає працювати над собою, а сильних - дає впевненість і мотивацію до саморозвитку. Важливо позитивно ставитися до себе та акцентувати увагу на своїх перевагах. Ця вправа розвиває навички самоаналізу, об'єктивної самооцінки та сприяє усвідомленню як сильних, так і слабких якостей особистості для подальшого зростання [40].

#### Теорія

Щоб допомогти краще зрозуміти звідки формується наша самооцінка і які чинники найбільше на неї впливають, ми зараз розглянемо трішки теорії.

Дитячий досвід та ставлення батьків. Найпершим і найвпливовішим джерелом нашої самооцінки є взаємини з батьками у ранньому дитинстві. Діти, яких приймали, хвалили, заохочували, будуть більш схильні до позитивного самосприйняття. Натомість критика, нав'язування високих стандартів, порівняння з іншими можуть призвести до заниженої самооцінки.

Великий вплив мають стосунки з однолітками та вчителями. Булінг, приниження, відторгнення можуть серйозно підірвати самооцінку. А визнання, підтримка та інтеграція у групу сприяють її зміцненню. Є кілька ключових факторів, які відіграють важливу роль у формуванні нашої самооцінки впродовж життя. Перший фактор - це наша зовнішність та фізичні характеристики. На жаль, у сучасному суспільстві надзвичайно високе значення надається привабливій зовнішності. Люди, які вважають себе гарними та відповідають стандартам краси, часто мають вищу самооцінку. Натомість ті, хто незадоволений своєю зовнішністю, можуть страждати від заниженої самооцінки.

Другим вагомим фактором є постійне порівняння себе з іншими людьми. Ми зіставляємо наші досягнення, статус, вміння, матеріальне становище з оточуючими. Якщо це порівняння не на нашу користь, самооцінка може знижуватися. Однак, якщо ми вважаємо себе успішнішими за інших у певних сферах, це підвищує нашу самооцінку. Третім фактором є вплив засобів масової інформації та реклами. Вони активно нав'язують ідеалізовані стандарти краси, успіху, сімейного життя. Це здатне серйозно спотворити наше самосприйняття, адже в реальному житті дуже складно відповідати таким нав'язливим ідеалам. Знання цієї теорії є надзвичайно важливим кроком для побудови гармонійного й адекватного самосприйняття.

#### Вправа “Міміка і стан людини”

Учасники зображають свій внутрішній стан за допомогою міміки, а інші намагаються відгадати цю емоцію. Ця вправа сприяє формуванню довіри до інших, трансформує внутрішній стан та розвиває навички розрізнення емоцій. Процес невербального вираження емоцій допомагає учасникам

глибше усвідомити ті почуття, які виникли внаслідок роботи над підвищенням самооцінки та самоприйняттям. Також здатність відкрито проявити та презентувати свій внутрішній стан перед групою може свідчити про зростання впевненості в собі. Ця вправа є ефективним інструментом рефлексії, оскільки дозволяє учасникам візуалізувати, усвідомити, та закріпити ті позитивні зміни, які відбулися в результаті проходження заняття [41].

#### Підведення підсумків

На цьому занятті ми зосередилися на аналізі своїх особистісних рис, навичок, попрацювали над усвідомленням власних емоцій. За допомогою вправ, учасники розкривали свій потенціал. Учасники мали нагоду візуалізувати свої найкращі риси, цінності та якості, які надають впевненості. Також, змогли невербально виразити ті зміни у самосприйнятті та емоційному стані, які відбулися протягом роботи. Це дозволило проявити приховані почуття та отримати зворотній зв'язок від групи. Заняття було сфокусоване на усвідомленні себе і ресурсів, адже лише усвідомивши себе, ми можемо рухатися далі до ефективної самореалізації та гармонійного особистісного зростання.

#### Заняття №3

##### Вступ

Емоції - це важлива складова нашого життя, яка впливає на наші дії, рішення та взаємодію з іншими людьми. Заняття №3 спрямоване на розвиток формування інтересу та потреби до встановлення суспільних контактів, вміння прислухатися до думки оточуючих, встановлення емоційного контакту. Формування учасників як єдиної групи, це допоможе кожному учаснику відчувати себе прийнятим та підтриманим, що впливає на підвищення їхньої самооцінки та відчуття власної цінності.

##### Вправа “Правда/Неправда” [42]

Метою цієї вправи є створення атмосфери відкритості, довіри та згуртованості між учасниками. Вона допомагає налагодити контакт між учасниками, створити невимушену дружню атмосферу та мотивувати до

активної роботи в групі. Учасники сідають у коло. Кожному пропонується по черзі розповісти чотири факти про себе: два правдиві і два вигадані. При цьому неправдиві факти мають виглядати максимально правдоподібними. Під час виступу кожного учасника, інші уважно слухають і намагаються визначити, що є правдою, а що вигадкою, пояснюючи свій вибір. Після кожного виступу відбувається обговорення і розкриття правдивих фактів [42].

#### Вправа “Зображення емоцій”

Мета цієї вправи - підвищення свідомості про власні позитивні якості, вираження позитивних характеристик, які асоціюються з їхніми іменами та іменами людей, задля виявленню емоційного зв'язку з іншими учасниками групи. Учасникам необхідно намалювати табличку з двох стовпчиків. У першій колонці потрібно вертикально написати всі букви свого імені. У другій – позитивний прикметник, який починається на цю букву. Потім розписати власне ім'я, і зробити те саме для людини, яка поруч. Виконання цієї вправи допоможе почати думати про себе, свою особистість, риси та характеристики інших. Це допоможе залишатися уважними до власних емоцій та емоцій оточення [36].

#### Вправа “Подивись один на одного”

Мета цієї вправи це допомогти учасникам розвинути важливі навички невербальної комунікації та емпатії. Під час візуального контакту та дотику рук вони вчаться усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани партнера, встановлювати довірливий контакт і давати зворотний зв'язок у безпечній атмосфері групи. Учасники утворюють пари та намагаються передати різні емоції, дивлячись один одному в очі та тримаючись за руки. Після вправи відбувається обговорення, під час якого учасники діляться своїми враженнями та сприйняттям переданих емоцій. Це комплексна вправа

сприяє саморозкриттю, налагодженню міжособистісних зв'язків та вдосконаленню емоційного інтелекту учасників [43].

#### Вправа “Скептики і оптимісти” [44]

Задля формування позитивного мислення, розвитку комунікативної креативності та емоційного інтелекту, гнучкості в оцінці ситуацій та зміцнення групової єдності ми використали цю вправу. Потрібно поділити учасників на дві групи “Скептики” і “Оптимісти”. Перша група уявляє себе скептиками, песимістами, незалежно від їхньої справжньої життєвої позиції. Друга група - оптимісти. Завдання групи "Скептики" - сумно назвати щось, що, на їхню думку, є проблемою чи негативним фактом, краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: "За вікном дощ..." [44].

Завдання групи "Оптимісти" - змінити емоційний полюс цього повідомлення, надати йому позитивного забарвлення, наприклад: "Так, і це створює діловий настрій..." або "Коли йде дощ, це чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу". Спілкування можна продовжити в цьому ж стилі діалогу між скептиками і оптимістами. Гра триває доти, доки є нові твердження й аргументи. Потім учасники міняються ролями - ті, хто були скептиками, стають оптимістами, і навпаки. Дана вправа сприяла формуванню позитивного мислення в учасників. Практика перефразування негативних тверджень у позитивному ключі допомагає розвинути навичку бачити світлі сторони в будь-якій ситуації, фокусуватися на позитивних моментах замість концентрації на проблемах. Крім того, вправа посприяла зміцненню групової єдності. Працюючи в командах, учасники мали можливість відчувати взаємопідтримку, злагодженість при вирішенні спільного завдання знаходити позитивні формулювання тверджень опонентів [44].

#### Вправа “Мікрофон” [45]

З метою рефлексії та створення позитивної атмосфери учасники тримаючись за руки. Кожен по колу гово-рить: “Сьогодні я...(навчився, відчув,

зро-зумів тощо)”, і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним [45].

#### Заняття №4

##### Вступ

Від того, як ми ставимося до себе, залежить наш емоційний стан, рівень мотивації, здатність долати труднощі та досягати успіху. Проте нерідко трапляється так, що наша самооцінка стає заручницею негативних думок та нереалістичних очікувань. Ми починаємо надмірно критикувати себе, зосереджуватися на невдачах та слабких сторонах, применшувати власні досягнення. Така тенденція до негативного оцінювання може серйозно підірвати нашу впевненість у собі та завадити особистісному зростанню. В процесі заняття №4 учасники отримують можливість об'єктивно оцінити свої якості, усвідомити свої слабкі сторони та знайти способи протиставлення їм позитивних аспектів своєї особистості. Це заняття допоможе учасникам не тільки краще зрозуміти себе, але й навчитися приймати себе такими, якими вони є, з усіма своїми перевагами та недоліками.

##### Вправа “Який я?”

Учасники висловлюють свій емоційний стан та своє уявлення про себе за допомогою епітетів та порівнянь. Ця вправа сприяє формуванню самосприйняття та аналізу власних емоційних станів.

##### Вправа “Сніговик”

Дана вправа спрямована на навчання учасників об'єктивно оцінювати свої якості, усвідомлювати власні слабкі сторони та формувати адекватну самооцінку. Вправа починається з того, що кожному учаснику роздають аркуш паперу з намальованою моделлю сніговика. Ця модель містить три великі кола, що символізують різні аспекти особистості. На кожному з цих кіл учасникам пропонується записати свої негативні якості або так звані “мінуси”. Наприклад, у верхньому колі, яке символізує голову сніговика, учасники можуть записати риси, пов'язані з їхніми думками або переконаннями, які вони вважають негативними. Середнє коло, яке символізує тулуб, може бути

присвячене рисам, що стосуються емоцій або міжособистісних взаємодій. Нижнє коло, що символізує основну частину сніговика, може включати риси, які пов'язані з поведінкою чи практичними аспектами життя. Після того як усі учасники заповнили свої малюнки, вони по черзі зачитують свої записи вголос перед групою. Важливою частиною цієї вправи є створення підтримуючої атмосфери, де кожен учасник може відчувати себе в безпеці, відкрито говорити про свої недоліки і отримувати конструктивний зворотний зв'язок. Ця вправа допомагає для усвідомлення власних слабких сторін є важливим кроком до розвитку адекватної самооцінки, оскільки дозволяє людям приймати себе такими, якими вони є, з усіма своїми позитивними і негативними рисами.

### Теорія

Низька самооцінка є досить поширеною проблемою в сучасному суспільстві. На жаль, люди, які не цінують і не поважають себе, стикаються з багатьма негативними наслідками, які можуть серйозно позначитися на якості їхнього життя. По-перше, низька самооцінка тісно пов'язана з негативними емоціями, такими як тривога, сором, почуття провини та депресивними станами. Ці емоційні переживання здатні серйозно порушувати психологічний комфорт і благополуччя людини. Другим наслідком є постійний страх невдач, критики та осуду з боку інших. Люди з низькою самооцінкою бояться нових викликів, уникають відповідальних завдань, адже впевнені, що не впораються. Вони також гостро реагують на будь-яку критику, вбачаючи в ній підтвердження своєї нікчемності. Це часто призводить до розвитку перфекціонізму - прагнення бути ідеальним, щоб уникнути засудження. Як бачимо, наслідки низької самооцінки є досить серйозними та можуть негативно позначитися на багатьох сферах життя людини. Тож вкрай важливо навчитися поважати й цінувати себе.

### Вправа “Контраргументи” [46]

Метою даної вправи є опанувати навички самоаналізу, сприяти глибокому саморозкриттю, що веде до зміни себе; виявити свої недоліки,



звички, якими не задоволені. Учасникам потрібно взяти аркуш паперу і зліва, в колонку “Мені не подобається” максимально чесно записати все те, що їм не подобається в собі саме сьогодні, зараз. Потім навпроти кожного цього твердження запишіть контраргумент, те що можна протиставити, чим вони задоволені саме зараз. По-перше, ця вправа навчає учасників більш об'єктивно оцінювати себе, усвідомлювати свої недоліки та одночасно звертати увагу на свої позитивні якості. Це сприяє формуванню більш збалансованого і реалістичного уявлення про себе. По-друге, вправа стимулює саморефлексію та саморозкриття, що дозволяє учасникам глибше зрозуміти себе, свої почуття. Знаходження контраргументів і позитивних аспектів своєї особистості сприяє підвищенню самооцінки та зміцненню впевненості у власних силах [46].

#### Вправа “Дзеркало”

Мета даної вправи - сприяти прийняттю себе через усвідомлення своїх позитивних рис та досягнень. Вправа базується на принципі позитивного підходу до самовизначення, який підкреслює важливість усвідомлення власних сильних сторін та досягнень для збереження психологічного благополуччя та підвищення самооцінки. Учасники мають написати лист про себе, як про близьку людину, потрібно уявити, що вони пишуть листа найкращому другу або родичу, але замість того, щоб писати про них, учасники пишуть про себе, фокусуючись на своїх позитивних рисах, досягненнях та якостях, які вони цінують у собі. Потім, за бажанням вони можуть зачитати ці листи. Важливим і необхідним етапом є прочитання в голос того, що написали. Аргументуючи тим, що для подолання сорому за самопохвалу, необхідно проявитись, дозволити нашому голосу зазвучати і це принесе полегшення. "Дзеркало" сприяє розвитку позитивного самосприйняття. Учасники вправи змушені зосередитися на своїх позитивних рисах та досягненнях, що дозволяє їм переглянути себе через призму успіхів та досягнень. Крім того, ця вправа сприяє психологічному зближенню з собою. Учасники вправи виявляють свої

позитивні риси та досягнення, що може викликати почуття гордості та задоволення [47].

### Заняття №5

#### Вступ

Прийняття себе таким, яким ви є, і усвідомлення своїх якостей допомагає краще зрозуміти себе як особистість. Самоприйняття дозволяє будувати здорову самооцінку, що є необхідним для досягнення успіху в різних сферах життя. Здатність приймати себе сприяє ефективнішій взаємодії з оточуючими, розвитку емоційного інтелекту та знаходженню внутрішнього балансу. Заняття №4 спрямоване на розвиток навичок самоприйняття та самосвідомості через усвідомлення власних цінностей та позитивних якостей. Учасники матимуть можливість глибше пізнати себе, відчутти підтримку групи та знайти внутрішні ресурси для особистісного зростання.

#### Вправа “Ніхто не знає, що я..” [39]

Вправа сприяє формуванню відкритості та довіри серед учасників, що є необхідним для продуктивної роботи в групі. Коли учасники діляться особистими фактами, це допомагає зняти напругу та створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння. Кожен з учасників підіймає “руку” і по черзі продовжує фразу “Ніхто з вас не знає, що я ... ( або – у мене...)”. Ця вправа сприяє формуванню відкритості та довіри серед учасників, що є необхідним для продуктивної роботи в групі. Коли учасники діляться особистими фактами, це допомагає зняти напругу та створити атмосферу підтримки та взаєморозуміння, що є дійсно важливими для успішної роботи в групі та подальшого підвищення самооцінки [39].

#### Теорія

Ми поговоримо про те, які ефективні способи допоможуть вам розвинути здорову, адекватну самооцінку. Перше і надзвичайно важливе - це навчитися пізнавати себе, бачити свої сильні сторони, таланти, досягнення. Ви просто зобов'язані скласти перелік того, за що ви себе поважаєте. Візьміть аркуш і напишіть всі свої позитивні якості, вміння, навички, успіхи, якими

пишаєтесь. Повертайтеся до цього списку щоразу, коли ваша самооцінка потребуватиме підтримки. Наступний дуже важливий крок - це позитивне мислення і самоприйняття. Ви маєте стати уважними до своїх внутрішніх діалогів, думок про себе. Якщо ви помічаєте негативні, критичні думки на свою адресу, зупиняйте їх! Замінюйте на більш конструктивні, схвальні судження. Пам'ятайте, ви унікальні і гідні любові просто за те, що ви існуєте. Ще один шлях - ставити реалістичні цілі і відзначати свої маленькі досягнення. Складіть чіткий план дій до більшої мети і святкуйте кожен крок. Це допоможе відчувати власну компетентність і цінність. Також намагайтеся опановувати нові навички, розвиватися, вдосконалюватися. Кожен новий здобуток буде ресурсом для вашої впевненості в собі.

#### Вправа “Колесо життя”

Вправа "Колесо Життя" має на меті допомогти учасникам оцінити та зрозуміти різні аспекти їхнього життя, а також визначити, де саме вони почуваються задоволеними, а де є потреба у внесенні змін. Також, надає можливість учасникам зосередитися на своїх потребах та цінностях. Це допомагає їм краще зрозуміти себе, свої мети та бажання, що є важливим кроком у процесі саморозвитку та самопізнання. Учасникам потрібно намалювати власне колесо і розділити його на сегменти “кар’єра”, “здоров'я”, “особистісний розвиток” “відносини”, “фінанси”, “яскравість життя”. Учасники заповнюють свої “колеса”, відзначаючи рівень задоволеності кожною сферою від 1 до 10 на даний момент, тобто зараз, де 1 означає повне незадоволення, а 10 – максимальне задоволення. Після цього учасники об’єднуються в пари і діляться результатами один з одним. Вони обговорюють, чому поставили саме такі оцінки та що вплинуло на їхній вибір. Також, потрібно закінчити речення наступною фразою: “Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто...” Що ви можете додати у цю фразу щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в

найближчі дні, щоб досягти цієї мети? Обговорення в парах допомагає глибше усвідомити свої відчуття та отримати зворотний зв'язок. Колесо Життя" стимулює рефлексію та самоаналіз учасників. Вона дозволяє їм усвідомити, як різні аспекти їхнього життя взаємодіють між собою, і допомагає побачити загальний зв'язок між ними. Наприклад, коли людина відчуває велике задоволення в одній сфері життя, це може позитивно впливати на її загальний емоційний стан та ефективність в інших сферах. З іншого боку, незадоволеність або дисбаланс в одній сфері може впливати на загальний рівень щастя та задоволення [48].

#### Вправа "Рівень комфорту"

Ця вправа має на меті поширення свідомості учасників щодо їхнього рівня комфорту у різних ситуаціях та сприяє їхньому більшому розумінню власних реакцій. Початковим етапом вправи є роздача учасникам аркушів паперу, які поділені на дві колонки: "Комфортно" та "Некомфортно". Протягом 5 хвилин учасники записують ситуації, у яких вони відчуваються комфортно та некомфортно. Далі, коротка рефлексія щодо записів. Це може включати в себе запитання про те, що учасники дізналися про себе, що вони відчувають після написання ситуацій, та як ця вправа може вплинути на їхнє майбутнє поведінкове реагування у подібних ситуаціях. Дана вправа дозволяє учасникам усвідомити та відобразити на папері свої емоційні реакції на різноманітні ситуації. Це може бути корисним для їхнього розвитку, оскільки свідоме розуміння власних реакцій допомагає контролювати їх та керувати ними.

#### Вправа "Схвалення та подяка"

Щоб підсилити позитивне самосприйняття учасників та зміцнити взаємодію в групі ми робимо цю вправу по завершенню заняття. Учасники сідають у коло або розставляються так, щоб всі могли бачити один одного. Починаючи з одного учасника, кожен по черзі називає позитивну рису або якість, яку помічає у сусіда зліва або праворуч. Наприклад, "Я відзначаю твою доброзичливість і уважність до інших". Після кожного висловлення учасник,

до кого звертаються, відповідає "Дякую". Вправу продовжується, поки кожен учасник не отримає позитивне визнання від кожного учасника групи. На завершення, кожен може поділитися своїми враженнями та висловити подяку членам групи. Ця вправа допомагає кожному учаснику отримати позитивне підтвердження своїх якостей та відчутти підтримку від інших, сприяючи підвищенню самосприйняття та формування дружньої атмосфери в групі.

### Заняття №6

#### Вступ

Нерідко буває так, що через різні життєві обставини та виклики ми починаємо зосереджуватися лише на своїх недоліках та слабких сторонах, забуваючи про унікальні таланти, здібності та чесноти, якими наділила нас природа. Негативні думки про себе загрожують підірвати нашу впевненість, самоповагу та мотивацію рухатися вперед. Однак кожна людина є неповторною скарбницею позитивних якостей, які потребують лише усвідомлення та розвитку. Здатність бачити себе в позитивному світлі, цінувати свої сильні сторони та талановиті грані особистості - це запорука психологічного благополуччя. На занятті №6 ми навчимося визначати та розкривати наші позитивні якості через низку спеціальних вправ та методик. Ми дослідимо, як наші сильні сторони проявляються в різних сферах життя, та зрозуміємо, яким чином можна підсилювати та розвивати їх.

#### Вправа "Мої сильні сторони" [39]

Ця вправа сприяє актуалізації особистісних ресурсів. Усвідомлення своїх сильних сторін допомагає учасникам зрозуміти, на що вони можуть опиратися у складних ситуаціях, які риси можуть допомогти їм подолати труднощі та досягти поставлених цілей. Це усвідомлення підвищує здатність ефективно використовувати свої внутрішні ресурси для досягнення успіху. Учасникам пропонується написати на аркуші паперу 15 своїх сильних сторін. Це можуть бути ті якості та риси, які вони люблять, цінують і приймають у собі. Крім того, їм слід звернути увагу на ті якості, які їм подобаються, але поки не є притаманними, і які вони прагнуть розвинути в собі. Важливо, щоб

під час складання списку учасники уникали слів і фраз, що можуть послабити або піддати сумніву їхні сильні сторони, таких як "ні...", "якщо...", "можливо...". Цей підхід дозволяє створити більш чітке та впевнене уявлення про свої позитивні риси, без зайвих обмежень і сумнівів. За бажанням учасники можуть поділитися своїм списком [39].

#### Вправа “Мої маленькі успіхи”

Часто люди зосереджуються на своїх невдачах та недоліках, нехтуючи невеликими, але значущими успіхами. Вправа “Мої маленькі успіхи” має на меті допомогти учасникам звернути увагу на свої досягнення та позитивні дії, які вони здійснили протягом дня. Ця вправа сприяє формуванню позитивного самосприйняття, підвищенню самооцінки та розвитку навичок саморефлексії. Потрібно скласти список хороших справ, які ви сьогодні зробили (те, що не вдалося здійснити, не берете до уваги). Можете записати їх позитивні результати. Наприклад.

Вчасно підвівся

Приготував сніданок для батьків, зварив для когось каву.

Вчасно прийшов на пару.

Виконав...

Завершив роботу над...

Вимив посуд і т.д.

Записування таких дій дозволяє учасникам побачити, скільки корисних та позитивних речей вони роблять щодня, навіть якщо вони здаються незначними на перший погляд. Це допомагає змінити фокус з негативних аспектів на позитивні, сприяє формуванню більш позитивного самосприйняття та підвищує загальний рівень задоволеності життям. Крім того, фіксування позитивних результатів своїх дій сприяє усвідомленню їхнього впливу на навколишніх людей та на власне життя.

#### Вправа “Підняття самооцінки”

Мета даної вправи - допомогти учасникам усвідомити та описати свої позитивні якості, використовуючи метод асоціацій із відомими або

вигаданими особистостями. Це дозволяє учасникам побачити себе в позитивному світлі, підвищити впевненість у своїх здібностях та якостях, а також сприяти розвитку позитивного самосприйняття. Кожному учаснику потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Аркуш потрібно розділити по вертикалі на три великих колонки. У першій з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей / вигаданих персонажів книг / фільмів / мультфільмів, не важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні вам подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”). У другій колонці напишіть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вам найбільше подобаються в цьому персонажі. Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння [38].

#### Вправа “Компліменти” [39]

Мета цієї вправи - сприяти вмінню побачити сильні сторони, позитивні якості іншої людини. Кожний учасник повинен подивитися на того, хто зображений від нього зліва ( або ж в списку знизу) і подумати, яка риса характеру, яка звичка цієї людини йому найбільше подобається і він хоче сказати про це, тобто зробити комплімент. Той, кому зроблено комплімент, повинен подякувати, а потім зробити свій комплімент далі учаснику. Основною метою цієї вправи також є формування в учасників здатності помічати й цінувати позитивні риси оточуючих, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню рівня довіри та підтримки в групі, а також стимулює позитивну самооцінку як того, хто робить комплімент, так і того, хто його отримує [39].

#### Заняття №7

##### Вступ

Мотивація є рушійною силою, яка надихає нас ставити перед собою цілі та прагнути їх досягнення. Вона визначає наші пріоритети, спрямовує

наші зусилля і допомагає долати перешкоди на шляху до мети. Заняття №7 має на меті опанування стратегій підвищення та підтримки мотивації, що в свою чергу допоможе учасникам сформувати більш позитивне ставлення до себе. Чим більше вони будуть досягати поставлених цілей, відчувати задоволення від здобутків, тим більше зростатиме їхня самоповага та впевненість у власних силах.

#### Вправа

#### “Привітання”

Кожен з учасників по черзі має привітатися незвичайним, творчим способом, використовуючи будь-які рухи, жести, міміку, звуки тощо. Привітання має бути коротким, 10-15 секунд. Ця вправа допомагає зняти напругу, розслабитися та налаштуватися на творчий лад перед початком тренінгу.

#### Вправа “Баланс реальний та бажаний” [49]

Дана вправа допоможе усвідомити значущість та цінність особистості і професійних якостей, а також виявити сфери для покращення життєвого балансу. Учасникам потрібно написати на аркуші паперу:

- три речі(це можуть бути обов’язки, заняття, розваги, справи, тощо), які хотілося б робити частіше;

- три речі, які хотілося б робити в тій мірі, у якій ви їх робите, або ж зовсім не робити).

Коли обидва списки будуть готові, учасникам потрібно проаналізувати їх уважно і бажано в голос, зачитуючи список і обмірковуючи. Поміркуйте, чому ви відчуваєте потребу більше часу присвячувати тим чи іншим видам діяльності. Можливо, це пов'язано з вашими захопленнями, цінностями чи прагненнями до самореалізації? А які саме сфери життя є для вас збалансованими і чому? Спробуйте зрозуміти причини дисбалансу та можливі шляхи його подолання. Ця вправа допоможе краще зрозуміти власні пріоритети, потреби та цінності, визначити напрямки, де ви можете з гордістю



розкрити свій потенціал, а де ще потрібно попрацювати над собою для більшої гармонії та задоволеності життям [49].

#### Вправа “Як могло би бути” [50]

Мета вправи - побачити перспективи постановки цілей, перевести уявлення про них із абстракції у вимір конкретних здобутків чи втрат. Запишіть на аркуші мету, якої ви хочете досягти. Розділіть на два стовпчики і нижче напишіть наслідки власної діяльності зліва та зправа наслідки бездіяльності через рік-п’ять. Наприклад: Моя мета – вивчити китайську мову. Скільки нових слів я буду знати через місяць, а через рік? Якого розмовного рівня я досягну? Що буде, якщо я не стану її вчити, як заплановано? Поїхавши у відпустку, не зможу вільно спілкуватися, буду мовчати... Така вправа допомагає візуалізувати і конкретизувати ваші цілі, побачити їх у вимірі реальних здобутків чи втрат у різних часових проміжках. Вона стимулює мотивацію до дій, оскільки наочно бачите плоди своєї праці порівняно з наслідками бездіяльності [50].

#### Вправа “Матриця цілей” [50]

"Матриця цілей", вправа яка допоможе навчитися ефективно ставити цілі та відстежувати їх виконання в повсякденному житті. Учасники мають намалювати на аркуші свою ціль у вигляді великого квадрата. Наприклад: Мати розмовну англійську, отримати “відмінно” на іспиті, написати книгу, зібрати кошти на новий комп’ютер, перечитати українську класику. Також вкажіть бажаний рівень засвоєння навички або суму, що треба заощадити. Учасники повинні розділити квадрат на чотири менші квадрати. У правому квадраті потім написати проміжну ціль на місяць. Скільки треба відкладати щомісячно, аби придбати комп’ютер? Скільки іноземних слів за місяць треба запам’ятовувати? Чи зможу я читати по 2-3 книги за місяць? У лівому квадраті написати, що треба виконати сьогодні, аби досягти поставленої мети. Щоденна ціль не має обтяжувати, на її виконання має вистачити 15 хв. Наприклад: вивчити 5 нових слів чи повторити старі; записати їх у зошит; по 3 рази прослухати їх. Обговорюють за бажанням. “Матриця” допомагає

розбити масштабну ціль на менші, легкі для виконання складові, а відстежування щоденного прогресу підтримує мотивацію і дисциплінує. Основний секрет полягає у систематичності та послідовності дій згідно плану [50].

#### Вправа “Перспектива” [51]

Використовуємо цю вправу для підсумку заняття. Ми пройшли важливий шлях пізнання, навчилися багато нового про себе, світ та способи досягнення гармонії. Тепер настав час замислитися, як ви збираєтесь застосовувати здобуті знання і навички на практиці у своєму повсякденному житті. Учасники мають взяти звичайний аркуш паперу і розділити його на три стовпці з назвами "Шість місяців", "Три місяці" і "Завтра". Ретельно поміркувати над тим, що вони дізналися на тренінгу, якими ідеями та методиками збагатилися, і сформулювати свої плани та наміри з урахуванням цих знань. У стовпчику "Шість місяців" записати масштабні довгострокові цілі та плани, яких прагнуть досягти протягом найближчих півроку, застосовуючи отримані під час заняття знання та навички. У стовпчику "Три місяці" сформулювати проміжні середньострокові завдання, які допоможуть крок за кроком наближатися до виконання довгострокових планів. Нарешті, у стовпчику "Завтра" визначити конкретні дії, які вони можуть виконати вже наступного дня задля реалізації намірів і рухатися у правильному напрямку до мети. Потрібно фокусуватися на тому, з чого можна розпочати вже зараз, не відкладаючи на потім. Після виконання цієї вправи учасники матимете чіткий покроковий план подальших змін і самовдосконалення на основі знань, отриманих під час нашого тренінгу. За бажанням можуть зачитати свої записи вголос і поділитися планами з іншими учасниками [51].

#### Заняття №8

##### Вступ

На даному занятті №8 ми підіб'ємо підсумки нашого спільного шляху, допоможемо усвідомити досягнуті результати та закріпимо здобуті знання і навички. Адже самооцінка - це не статичне явище, це безперервний процес,

який потребує постійної уваги та піклування про себе. Також, усвідомити отриманий досвід, визначити подальші цілі та знайти ресурси для продовження саморозвитку за допомогою цього заняття.

#### Вправа “Чому я себе люблю”

Протягом всієї програми учасники працювали над розвитком позитивного ставлення до себе, вчилися помічати свої сильні сторони та досягнення. Ця вправа дозволяє їм узагальнити та інтегрувати отримані знання та досвід, а також зміцнити впевненість у собі та підвищити рівень самооцінки. Учасники мають обдумати дані запитання, та на аркуші паперу, чесно дати відповідь на наступні запитання:

Я пишаюся собою, коли я...

Я симпатична людина, тому що...

У мене є такі чудові якості, як...

Одна з найкращих речей, які я робив у своєму житті, це...

Після того, як учасники дали відповіді на всі запитання, пропонується їм поділитися своїми думками в загальному колі (за бажанням). Фокусуючись на своїх позитивних якостях, вчинках та здобутках, учасники підвищують самоповагу та розуміння того, що вони заслуговують на любов та прийняття себе [52].

#### Вправа “Я подарунок для людства” [53]

Мета цієї вправи - усвідомлення своєї унікальності та виняткового внеску в життя людства. Учасникам потрібно подумати над тим, у чому полягає їх власна унікальність та особливість як людини. А потім аргументувати твердження "Я подарунок для людства, тому що я...", навівши свої переваги, таланти, здібності. Ми виконували цю вправу, щоб надихнути на подальшу роботу над собою та цінування власної унікальності. Ця вправа мотивує учасників продовжувати розвиватися, працювати над собою та

поважати себе, адже вони усвідомлюють свою неповторність та потенціал [53].

Вправа “Сінквейн” [54]

Учасники можуть скласти сінквейн, що буде узагальнювати їхнє розуміння "самооцінки", "любові до себе" чи інших ключових понять. Це допоможе їм систематизувати та закріпити здобуті знання. Учасники повинні написати 5 віршованих рядків (вони не повинні бути зарифмовані) [54].

Структура рядків наступна:

Перший рядок – тема, що містить у собі одне слово, яке позначає об’єкт або предмет, про який йтиметься.

Другий рядок – два слова, вони дають опис ознак та властивостей вибраного предмета чи об’єкта.

Третій рядок – утворена дієсловами або дієприслівниками, що описують характер об’єкта.

Четвертий рядок – фраза, що виражає особисте ставлення автора до описуваного предмета або об’єкта.

П’ятий рядок – одне слово–резюме, що характеризує суть предмета чи об’єкта [54].

Тема вашого “Сінквейну” – Мій ресурс це....

Ось приклад:

Мій ресурс це

Купатись на морі

Сходить сонце та кричать чайки,

Усвідомлюється природа

Відсутня тривога

Творчий самовираз Вправа із написанням сінквейну є творчою, що сприяє самовираженню учасників та активізації права півкулі мозку,

відповідальної за креативність та образне мислення. Це може посилити усвідомлення теми самооцінки на емоційному та інтуїтивному рівнях.

#### Вправа “Грамота” [55]

Мета даної вправи полягає у сприянні розвитку навичок самопохвали та самоцінювання, що важливо для підтримки високої самооцінки. Також, ця вправа допомагає учасникам усвідомити і визнати свій прогрес і здобутки, набуті під час тренінгу. Інструкція для учасників наступна: Уявіть, що ви отримуєте почесну грамоту, в якій визнаються ваші досягнення, зусилля та успіхи впродовж нашої програми. На аркуші напишіть цю грамоту для себе, вказавши конкретні причини, за що ви її отримуєте. Це можуть бути нові навички, які ви здобули, позитивні зміни у ставленні до себе, подолані виклики чи будь-які інші здобутки, якими ви пишаєтесь. Постарайтесь бути щирими та детальними у своїх формулюваннях. Потім, за бажанням можна зачитати свої грамоти по колу. Після цього наголошується на важливості цінувати свої досягнення, незалежно від їх масштабу, адже кожен крок на шляху до вищої самооцінки є цінним і гідним поваги. Також підкреслюється необхідність продовжувати працювати над собою та зберігати позитивне самосприйняття у повсякденному житті [55].

#### Вправа “Скарбничка досягнень”

Задля фіксування досягнень учасників та подальшої підтримки розвитку самооцінки ми виконуємо цю вправу. На аркуші паперу учасники малюють скарбничку і туди заносять свої здобутки, які вони винесли з тренінгу. За бажанням, учасники діляться своїми скарбничками з іншими. Така вправа допоможе учасникам усвідомити пройдений шлях, закріпити набуті знання та досвід, висловити вдячність та встановити нові цілі для подальшого саморозвитку і зміцнення самооцінки.

### **3.2. Часткова апробація програми**

Для часткової апробації програми “Підвищення рівня самооцінки” було залучено 12 учасниць та учасників на базі практики Сумського

державного університету. Усі заняття проводились в онлайн-форматі на платформі ZOOM, загальна кількість занять – 3 по 80 хвилин. Оскільки заняття проводилися в дистанційному форматі, то деякі вправи було адаптовано до проведення їх в онлайн-форматі.

На першому занятті ми зосередилися на знайомстві учасників одне з одним та формуванні почуття згуртованості та довіри у групі. Це важливо для подальшої ефективної роботи, оскільки дозволяє створити безпечний простір для самовираження та відкритості. Спочатку ми провели вправи на знайомство, де кожен учасник мав змогу розповісти про себе, свої інтереси, очікування від програми. Це допомогло зняти напругу та створити першу ланку зв'язку між членами групи. Далі ми обговорили та визначили основні принципи та правила роботи: конфіденційність, добровільна участь, повага до кожного учасника. Також, сприяло формуванню атмосфери довіри та взаємоповаги. Потім ми провели діагностику рівня самооцінки. Наступними були інтерактивні вправи на самопрезентацію, ідентифікацію власних якостей, сильних сторін та емоцій. Перше заняття було спрямоване на створення довірливих стосунків, комфортної атмосфери та налаштування учасників на самопізнання, що стало основою для подальшої ефективної роботи з підвищення самооцінки.

Друга зустріч мала на меті поглибити самопізнання учасників, сфокусуватися на аналізі своїх особистісних рис, як позитивних, так і тих, які потребують розвитку. Ми також приділили увагу розвитку навичок міжособистісної взаємодії. У форматі вправ учасники мали можливість відпрацювати вміння відкрито висловлюватися, вислуховувати думки інших. Завершальним етапом була робота з аналізом власної системи цінностей.

Усвідомлення пріоритетів та життєвих орієнтирів є важливою складовою для формування адекватної самооцінки.

Метою третьої зустрічі було підсумовування отриманої теоретичної та практичної інформації, закріплення навичок, надання рекомендацій щодо їх практичного використання в житті, завершення тренінгів, обмін враженнями.

Було проведення опитування учасників до та після завершення занять за допомогою методики “Шкала самооцінки Розенберга”. З результатами якого можна ознайомитись в Таблиці 3.1

*Таблиця*

3.1

Респондент	До	Після
1	21	24
2	31	31
3	28	29
4	22	23
5	34	34
6	27	30
7	28	29
8	22	22
9	18	21
10	23	25
11	17	21
12	24	24

За даними результатами можна зробити висновок, що під час занять нам не вдалось суттєво підвищити рівень самооцінки у всіх студентів. Можливою причиною може бути недостатня кількість занять і проведення лише частково програми. Проте, як бачимо, нам все ж таки вдалось підвищити рівень у деяких зі студентів, тим самим змінити рівень їх самооцінки з низького до середнього.

### **Висновок до розділу 3**

У третьому розділі ми представили корекційно-профілактичну програму, яка базується на когнітивно-поведінковому напрямку. Актуальність такої програми обумовлена важливими змінами у системі



цінностей, мотивації та здатності до об'єктивної самооцінки, що відбуваються у осіб періоду ранньої дорослості. Основною метою програми визначено підвищення рівня самооцінки учасників. Для її реалізації сформульовано низку завдань: підвищити самооцінку, виявити та усвідомити слабкі та сильні сторони, знайти ефективні шляхи по перетворенню “слабких” сторін на “сильні”. Ця програма складається з 8 занять по 60 хвилин. Загалом, реалізація корекційно-профілактичної програми сприятиме підвищенню самооцінки молодих людей, розвитку вмінь об'єктивно оцінювати власні якості, ефективно використовувати внутрішній потенціал для досягнення цілей та подолання труднощів. Це допоможе зміцненню "Я-концепції", мотивації та психологічного благополуччя особистості в період ранньої дорослості. Нами була також проведена часткова апробація, на яку було залучено 12 учасників і проведено 3 заняття в онлайн-форматі. Перше заняття було спрямоване на формування довірливої атмосфери, самопрезентацію учасників. Друге - на поглиблене самопізнання, усвідомлення особистісних якостей та системи цінностей. Завершальне третє заняття, ми підсумували опрацьований матеріал і сформували рекомендації для самостійної роботи. Первинна і підсумкова діагностика самооцінки за методикою Розенберга засвідчила підвищення з низького до середнього рівня самооцінки у частини учасників. Водночас обмежена тривалість апробації не дозволила досягти значущих позитивних

змін для всіх учасників. Щоб покращити результати, потрібне проведення усіх тренінгових занять в повному обсязі, а також офлайн присутність.

## **ВИСНОВКИ**

Підбиваючи підсумок проведеного дослідження, ми дійшли таких висновків відповідно до поставлених завдань. У теоретичній частині вивчено природу самооцінки, невротичну депресію, їх структуру та роль у формуванні особистості. Самооцінка є важливим аспектом особистості, що визначає сприйняття людиною власних якостей, здібностей та можливостей, впливає на її поведінку, результати діяльності та взаємини з оточенням. Формування адекватної позитивної самооцінки відбувається впродовж життя під впливом різноманітних чинників соціального середовища. Особливого значення цей процес набуває в періоді ранньої дорослості, коли відбуваються суттєві трансформації у системі цінностей, мотивації та самосприйнятті особистості. Невротична депресія може впливати на самооцінку осіб ранньої дорослості, призводячи до зниження віри у власні можливості та почуття невпевненості. Люди, які страждають від невротичної депресії, можуть демонструвати більш негативне ставлення до себе, відчувати велику кількість сумнівів та неспокійних думок щодо власної вартості.

Розглянуто особливості розвитку самооцінки у осіб періоду ранньої дорослості. Вони можуть бути визначені широким спектром факторів, включаючи соціальне середовище, родинні взаємини, самовизначення та ставлення оточуючих. У цьому віковому періоді розвитку особистості багато людей зазнають значних перетворень у своєму сприйнятті себе та своїх

здібностей, посилюється вплив загальнолюдських цінностей, мотивація, здатність до планування та мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас зростає потреба в об'єктивній оцінці власних сильних і слабких сторін.

Емпіричне дослідження дозволило виявити поширеність депресивних проявів серед студентів - 83,3% респондентів демонструють ознаки легкої, помірної або тяжкої депресії. Водночас, у більшості опитаних (58,3%) самооцінка знаходиться на помірно високому рівні, проте виявлено і також студентів із низькою самооцінкою 16,7%. Застосування кореляційного аналізу засвідчило наявність зв'язку між показниками самооцінки та депресії ( $r_s = -0,71$ ), що підтверджує негативний вплив депресивних станів на самосприйняття особистості.

На основі отриманих результатів була розроблена корекційно-профілактична програма підвищення самооцінки студентів із застосуванням методів когнітивно-поведінкової терапії. Програма спрямована на розвиток адекватної самооцінки, усвідомлення власних ресурсів і обмежень, виявлення сильних/слабких сторін, вироблення навичок трансформації слабких сторін, формування адекватних цілей та стратегій їх досягнення. Була проведена часткова апробація програми в онлайн-форматі з 12 учасниками. Вона засвідчила підвищення самооцінки з низького до середнього рівня у певної частини респондентів. Проте, обмежена тривалість не дозволила досягти стійких позитивних змін у всіх учасників.

Отже, наші результати свідчать про те, що самооцінка та депресивні симптоми мають взаємозв'язок у осіб ранньої дорослості. Практикуючі психологи матимуть змогу використовувати ці знання для вдосконалення існуючих методик подолання депресії та попередження її виникнення в осіб раннього дорослого віку із низькою самооцінкою.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Зрозуміти природу людини / пер. з англ. Е. А. Ципіна. М. : Акад. проект, 1997. 256 с.
2. Анісімова О. М. Самооцінка в структурі особистості студента : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Львів, 1984. 17 с.
3. Асланян Т. С., Єгорова О. Б., Шевельдіна О. В. Роль вдячності в подоланні невротичної депресії юнаків. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 5, Т. 1. С. 110–112.
4. Базілевська Л. Розвиток професійної рефлексії майбутнього психолога у контексті становлення його професіогенезу. Молодь і ринок. 2014. № 4. С. 88–91.
5. Бенеш Г. Психологія: dtv-атлас : довідник / пер. з нім. В. Васютинського. Київ : Знання-Прес, 2007. 510 с.
6. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Р. Бернс; пер. з англ. ; заг. ред. і вступ ст. В. Я. Пилипівського. - М. : Прогрес, 1986. - 420 с.
7. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
8. Водолазська О. Самооцінка та мотивація досягнень як чинники професійного становлення майбутніх психологів. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 49–53.

9. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
10. Депресивний невроз (дистимія, невротична депресія). URL: <https://sutura.org.ua/unsorted/depresyvnyj-nevroz-dystymiia-nevrotychna-depresija/>
11. Дячук П. В. Формування самооцінки молодших школярів у навчальній діяльності : монографія. Умань : ВПЦ "Візаві", 2016. 162 с.
12. Загальна характеристика раннього дорослого віку. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/3159/97/>
13. Кащенко О. В. Професійна самооцінка особистості: огляд стану проблеми сучасних досліджень. Вісник КНУ ім. Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 27–28. С. 111–114.
14. Катаєв Є. С. Використання статистичних методів обробки даних у дослідженнях "Я-концепції" особистості. STATISTICA. 2006. № 4. С. 4.
15. Каткова Т. Вплив взаємозв'язку між загальною та професійною самооцінкою майбутніх психологів-педагогів та їх професійне становлення. Педагогіка. 2013. № 1 (10). С. 159–162.
16. Кокурн О. М. Аналіз поняття адаптаційних можливостей людини. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ : Гнозіс, 2002. Т. IV, ч. 5. С. 137–140.
17. Кулаков Р. С. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання. Наукові записки. Серія : Психологія і педагогіка. 2013. № 25. С. 81–85.
18. Матвієць Л. Г. Оптимізація комплексної реабілітації пацієнтів похилого віку з гіпертонічною хворобою в практиці сімейного лікаря із застосуванням психологічних методів : дис. ... канд. мед. наук. Київ, 2014. 207 с.

- 19.Мусяка Н. І. До проблеми оцінкових ставлень у вітчизняній психологічній думці. Актуальні проблеми психології : наук. зб. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2013. Т. 12 : Психологія творчості. С. 233–241.
- 20.Невротична депресія: причини, симптоми, лікування. URL: <http://www.depresyvnyj-nevroz.info>
- 21.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Т. 1 / Н. Пророк (заг. ред.) [та ін.]. Київ, 2018. С. 100-101.
- 22.Отич Д. Динаміка змістових характеристик Я-концепції майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Педагогіка і психологія. 2012. С. 72–75.
- 23.Павлюк М. М., Шопська О. Л. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149–156.
- 24.Павлюк О. Основні теоретико-концептуальні підходи до вивчення самооцінки особистості у вітчизняній та зарубіжній літературі. Актуальні питання суспільних наук та історії медицини. 2014. № 4. С. 59–65.
- 25.Психогенні реактивні депресії. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/4167-psihogenni-reaktivni-depresii/>
- 26.Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.
- 27.Терещенко Л. А., Олінковська Т. А. Причини й механізми виникнення невротичних розладів особистості дитини з погляду сучасної педагогічної психології. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Вип. 48. С. 60–65.
- 28.Федосова Л. О. Клінічна психологія : навч. посіб. Київ : ДП Вид. дім "Персонал", 2013. 248 с.

- 29.Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. П. Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.
- 30.Хаустова О.О., Чабан О.С. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2021. 200 с
- 31.Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Самоаналіз : монографія / пер. з англ. О. Замриги. Київ : Укр. вид. спілка, 1993. 478 с.
- 32.Чамата П. Р. Про генезис самосвідомості дитини. Наукові записки НДІ психології. Київ, 1949. С. 224–242.
- 33.Шкала самооцінки Розенберга. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2012. URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>
- 34..Rosenberg M. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed.Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 101
- 35.<https://naurok.com.ua/zanyattya-psiologa-shlyah-do-sebe-172879.html>
- 36.<https://naurok.com.ua/post/19-vprav-dlya-samopiznannya-rozvivamo-socialnu-kompetentnist>
- 37.<https://naurok.com.ua/trening-znaydi-sviy-shlyah-u-maybutne-168812.html>
- 38.<http://surl.li/uhrsv>
- 39.<https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-vminna-pracuvati-z-samoocinkou-moi-silni-ta-slabki-storoni-409175.html>
- 40.<https://vseosvita.ua/library/embed/0012xb-844b.doc.html>
- 41.<https://naurok.com.ua/programa-korekciyno-rozvalnih-zanyat-dlya-ditey-yaki-mayut-porushennya-v-emociyniy-sferi-zagadkoviy-svit-emociy-91066.html>
- 42.<http://surl.li/uhrsh>
- 43.<https://vseosvita.ua/library/embed/01009zt1-58d4.docx.html>
- 44.<https://naurok.com.ua/trening-pozitivne-mislennya-125845.html>
- 45.<https://vseosvita.ua/library/prezentacia-vprava-mikrofon-334099.html>
- 46.<https://naurok.com.ua/vihovna-godina-samopiznannya-184875.html>

47. <https://vseosvita.ua/library/vprava-dla-roboti-iz-samoocinkou-na-temu-list-do-sebe-282587.html>
48. <https://vseosvita.ua/library/psihologicna-vprava-koleso-zittevogo-balansu-359570.html>
49. <https://vseosvita.ua/library/embed/0100din7-f52c.docx.html>
50. <http://surl.li/uhrvx>
51. <https://naurok.com.ua/scenariy-treningu-kouching-yak-tehnologiya-uspihu-144841.html>
52. <https://naurok.com.ua/trening-pozitivne-i-negativne-mislennya-samoocinka-ta-samovdoskonalennya-329300.html>
53. <https://vseosvita.ua/library/embed/01009vqg-c231.docx.html>
54. <https://naurok.com.ua/zastosuvannya-metodu-sinkveyn-dlya-rozvitku-movlennya-ditey-starshogo-doshkilnogo-viku-391939.html>
55. <https://naurok.com.ua/zbirka-igor-ta-vprav-dlya-formuvannya-socialno-zrilosti-pidlitkiv-z-oop-229832.html>



**Додаток А**  
**Результати визначення зв'язку між рівнем самооцінки**  
**та депресії у студентів**

N	Значення А	Ранг А	Значення В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	21	3	22	9	6	36
2	31	11	3	1	10	100
3	28	9,5	10	3	6,5	42,25
4	22	4,5	19	7	2,5	6,25
5	34	12	7	2	10	100
6	27	8	16	5	3	9
7	28	9,5	12	4	5,5	30,25
8	22	4,5	26	10	5,5	30,5
9	18	2	29	11	3	9
10	23	6	21	8	2	4
11	17	1	31	12	11	121
12	24	7	18	6	1	1
Сума						489

Результат:  $r_s = 0,71$

Критичне значення для N =12

N	p	
	0.05	0.01
12	<b>0.58</b>	<b>0.73</b>